

INHALT

LIEBE LESERINNEN UND LESER	10
WARUM DIESES BUCH?	13
Die Musik des Lebens	14
Das Zuhause unserer Gefühle	15
DIE PUMPE, DIE UNS AM LEBEN HÄLT	18
Der Körper- und der Lungenkreislauf	18
Der Herzschlag	27
16-mal über den Atlantik	35
Von Blauwal und Etruskerspitzmaus	37
Der Schrittmacher	39
Nervus vagus und Nervus sympathicus – zwei ungleiche Zwillinge	44
DER HERZINFARKT	47
Die Krone des Herzes: die Herzkranzgefäße	47
Sisyphos verliert ein Bein	49
Alarm im Herz: Symptome eines Herzinfarktes	52
Höchste Eisenbahn: Das Gefäß muss geöffnet werden	53
Von hellrotem und dunkelblauem Blut	55
Risiko und Nutzen der Koronarangiografie	56
Zehn Minuten – und das Blut fließt wieder	59

ARTERIOSKEROSE – DIE VERSTOPFTEN LEITUNGEN	62
Die Dolomiten im Sonnenuntergang	63
Problematische Ablagerungen	65
Die Ironie des Herzinfarktes	67
Der Herzinfarkt vor den Augen des Arztes	69
Die Ursachen der Arterienverkalkung	71
Kein Grund zur Resignation	73
 NICHT GUT FÜR'S HERZ	 76
Das metabolische Syndrom	76
Der stille Killer: Bluthochdruck	76
Zu viel falsches Fett im Blut	84
„Süßes“ Blut: Der Blutzucker	86
Zu viel auf den Rippen: Übergewicht	88
Die Last mit dem Laster: Rauchen	91
Von richtigen und falschen Weisheiten	93
Ein Gläschen in Ehren	93
Ein Apfel am Tag	95
Das Salz in der Suppe	96
 HERZSCHMERZ	 99
Der Mann mit dem offenen Herz	99
Schmerz signalisiert Gefahr	101
Typischer und atypischer Schmerz	103
Die falschen Helden	105
Der Hand-Finger-Test	106

SPORTLICHE HÖCHSTLEISTUNG FÜRS HERZ	109
Muskelarbeit wird belohnt	110
Bis hierher und nicht weiter: der Maximalpuls	111
Aus dem „Trainingswinterschlaf“ gerissen	113
In der Ruhe liegt die Kraft: der Ruhepuls	114
Auf den Puls gefühlt: die Pulsuhr	116
 HOCH HINAUS – AUCH MIT EINEM KRANKEN HERZ?	 118
Die Luft wird dünn	119
Ohne Anpassung kein Gipfelsieg	121
Auf allen vieren den Berg hinunter	123
Alles ist möglich	124
 AKTE X – DIE UNGEKLÄRTEN FÄLLE DER KARDIOLOGIE	 126
Der Spitzensportler mit den verkalkten Adern	127
Der Kettenraucher mit dem Baby-Herz	128
Das Syndrom des „gebrochenen“ Herzens	129
Gefährlicher Stresstest	132
Der Selbstmord des Herzes	133
„Catch me, if you can“ oder „Fang mich, wenn du kannst“	135
Chaos im Orchester	138

AUS DEM TAKT: DAS HERZ IN NOT	141
 Wenn das Herz flimmert	141
Tückisches Vorhofflimmern	141
Lebensbedrohliches Kammerflimmern	146
 Herzschwäche und Herzinsuffizienz	147
Leben auf 3000 Meter Meereshöhe	150
 Kranke Herzklappen	152
DIE SUCHE NACH HERZENSGLÜCK	155
Gefäße öffnen ist nicht alles	156
 Mens sana in corpore sano	158
Die Macht der Glücksgefühle	160
Wie man sein Herz glücklich macht	161
Den inneren Schweinehund überwinden	162
Ein Mehrgewinn an Lebensqualität	164
Das Leben geht weiter	166
DIE HERZSPORTGRUPPEN DER SÜDTIROLER HERZSTIFTUNG	171
REGISTER	174