

Einleitung: Lebensstilentscheidungen für ein gesundes Herz	1
--	---

Teil I: Die koronare Herzkrankheit (KHK)	7
--	---

Kapitel 1: Das Herz-Kreislaufsystem	7
--	---

Der Blutkreislauf	7
-------------------	---

Das Herz und die Herzkranzgefäße	8
----------------------------------	---

Kapitel 2: Durchblutungsstörung des Herzens	11
--	----

Verengung der Blutgefäße	11
--------------------------	----

Entzündungen in den Gefäßen	12
-----------------------------	----

Kapitel 3: Risikofaktoren und Symptome	13
---	----

Risikofaktoren	13
----------------	----

Symptome	17
----------	----

Kapitel 4: Die konventionelle Therapie	21
---	----

Medikamente	21
-------------	----

Eingriffe an den Koronargefäßen (Revaskularisation)	23
---	----

Kapitel 5: Exkurs Frauengesundheit	25
---	----

Frauenherzen – Männerherzen	25
-----------------------------	----

Risikofaktoren	26
----------------	----

Diagnostik und Therapie	29
-------------------------	----

Wenn der Taktgeber streikt – Annemarie erzählt vom	
--	--

Rhythmus ihres Lebens vor und nach dem Herzinfarkt	31
--	----

Teil II: Lebensstilveränderung	35
--------------------------------	----

Kapitel 1: Los geht's ... Oder doch nicht? Grundlagen der Lebensstilveränderung	35
--	----

Die fünf Stufen der Verhaltensänderung	35
--	----

Die Motivation	36
----------------	----

Klare, selbst formulierte und erreichbare Ziele	37
---	----

Rückfälle in alte Muster	37
Spaß beim neuen Leben	38
Kapitel 2: Selbsttest: Wie gesund ist mein Lebensstil?	41
Testen Sie sich selbst	41
Auswertung	47
Kapitel 3: Herzgesunde Ernährung	49
Ein kurzer Überblick	49
Mediterran genießen – auch in Deutschland	52
Grundregeln einer herzgesunden mediterranen	
Vollwert-Ernährung	52
Fette und Öle	53
Obst und Gemüse	59
Brot und Getreideprodukte – am besten aus dem vollen Korn	61
Hülsenfrüchte	62
Nüsse und Samen	63
Gut gewürzt statt stark gesalzen	64
Süße Alternativen – weniger ist mehr	64
Fleisch, Milchprodukte und Fisch	65
Getränke richtig ausgewählt	66
Die praktische Umsetzung	67
Reife- und Erntezeit von heimischen Lebensmitteln	70
Kapitel 4: Fasten und Gewicht reduzieren	73
Gewicht reduzieren	73
Heilfasten	73
Saftfasten	74
Entlastungstage	75
Intervallfasten	76
Kapitel 5: Herzgesunde Bewegung	77
Bewegungstherapie bei koronarer Herzkrankheit	78
Fragen und Vorurteile	78
Tipps für's Durchhalten	81

Kapitel 6: Herzgesunde naturheilkundliche Selbsthilfestrategien	83
Kneipp-Therapie	83
Sauna	84
Massage	85
Heilkräuter und -pflanzen	86
 Kapitel 7: Herzgesunder Umgang mit Stress und Belastungen	 89
Freude kultivieren	89
Bewusster Umgang mit Stress	90
Methoden der positiven Stressbewältigung	95
Bewusste Entspannung	99
Soziale Unterstützung	102
Empathie, Wertschätzung und Achtsamkeit kultivieren	104
Einfühlen und Mitschwingen	104
 Teil III: Der Weg zu einem herzgesunden Lebensstil – Anleitung und Praxis	 107
<hr/>	
Kapitel 1: Fünf Stufen der Lebensstilveränderung	107
Das Verhalten mit Erfolg ändern	107
1. Stufe: Absichtslosigkeit	107
2. Stufe: Absichtsbildung	108
3. Stufe: Vorbereitung	112
4. Stufe: Handlung	115
5. Stufe: „Aufrechterhaltung“	116
Der Umgang mit „Ausrutschen“	118
 Kapitel 2: Ernährung und Rezepte	 119
Frühstück	119
Brotaufstriche	121
Hauptgerichte	122
Nachtisch	126
 Kapitel 3: Bewegung	 129
Walking – Gehen	129
Nordic Walking	130

Trainingsplan für den Einstieg	132
Dehnungsübungen nach dem Laufen	132
Kapitel 4: Naturheilkundliche Selbsthilfe mit Kneipp	135
Die Dosierung des Wasserreizes	135
Ihr Kneipp-Plan bei Herzinsuffizienz	137
Waschungen	137
Güsse	138
Armbad	140
Wickel	140
Wassertreten und Tautreten	142
Trockenbürstung	142
Schröpfkopfmassage	143
Kapitel 5: Umgang mit Stress und Belastungen	145
Achtsamkeit im Alltag	145
Bewusste Entspannung	147
Progressive Muskelentspannung (PME)	147
Meditation	151
Minis – Einfache Entspannungsübungen	152
Body Scan	154
Qigong	155
Yoga	158
Anhang	171
<hr/>	
Der Dreimonatsplan für das Herz	171
Danksagung	176
Literatur	177
Die Autorin	179
Der Autor	179