

# INHALT

VORWORT .....	7
---------------	---

<b>1 HERZDAME – EIN FRAUENHERZ IST KEIN KLEINES MÄNNERHERZ .....</b>	<b>11</b>
Gendermedizin – welchen Einfluss hat das Geschlecht? .....	12
Herzrisiken bei Frauen .....	30
Risikofaktoren für das Frauenherz .....	40
Gendern in der Diagnostik .....	53
<b>2 DEIN IST MEIN GANZES HERZ .....</b>	<b>61</b>
Die Power des Herzens – Zahlen und Fakten .....	62
Einflüsse auf das Herz – Psyche, Umwelt und Epigenetik .....	75
<b>3 DAS HERZ IM LAUF EINES FRAUENLEBENS – DER EINFLUSS DER HORMONE .....</b>	<b>89</b>
Die Geschlechtshormone .....	90
Das menstruierende Herz .....	96
Das Mutterherz – ein Herz für zwei .....	101
Das Herz in den Wechseljahren .....	113
Das weise Herz .....	126

<b>4 DON'T BREAK MY HEART – HERZERKRANKUNGEN UND HERZSCHMERZ</b>	135
Herzrhythmusstörungen der Frau	136
Die Herzkrankengefäßerkrankungen der Frau	142
Geschlechterunterschiede in der Behandlung der koronaren Herzkrankheit	155
Stresskardiomyopathie – das Broken-Heart-Syndrom	160
Das mitführende Herz bei (Brust-)Krebs	166
<b>5 ATEMLOS – WENN DAS HERZ AUFGIBT UND WEITERE HERZTHEMEN</b>	175
Das schwache Herz beim »starken Geschlecht«	176
Behandlung der Herzschwäche der Frau	183
Herztransplantation – von Herz zu Herz	188
Weibliche Herzkloppenerkrankungen	204
(Herz)Medikamente bei Frauen	212
<b>6 DAS FREUT DAS FRAUENHERZ – WIE SIE IHR HERZ JUNG, GESUND UND FIT HALTEN</b>	229
Sport und Bewegung	230
Ernähren Sie Ihr Herz richtig	233
Orale Gesundheit und Herz	247
Das gestresste Frauenherz	249
Entspannung für das Herz	252
Herz und Seele	261
Selbstfürsorge	270
<b>ABSCHLIESSENDE GEDANKEN ZUM HERZEN</b>	275
<b>QUELLENNACHWEIS</b>	277
<b>REGISTER</b>	293