

7 Liebe Leserin, lieber Leser

9 Welcher Risikotyp sind Sie?

10 Das Herz des Höhlenmenschen

10 Sie sind kein moderner Mensch!

12 Fight-or-flight – so wirken die Hormone

14 Herzaktion verständlich –
Systole und Diastole

16 Der Gestresste

20 Der Choleriker

24 Der Genießer

28 Der Couch-Potato

32 Der Veranlagte

36 Frauenherzen leiden anders

40 Beim Herzcheck erfahren
Sie mehr!

40 Das Vorgespräch

41 Die körperliche Untersuchung

42 Herzrhythmus sichtbar machen

45 Blutuntersuchungen

45 Weitere Untersuchungen

Exkurse

46 So läuft der Herzcheck bei Dr. Mo

58 Dr. Mo misst den Blutdruck

78 Im Notfall gut gerüstet

118 So entspannt sich Dr. Mo

130 So treibt's Dr. Mo

154 So isst Dr. Mo

49 Der Herzinfarkt und seine Kollegen

50 Die Übeltäter:
Arteriosklerose und Blutdruck

50 Arteriosklerose

52 Die Sache mit dem Blutdruck

54 Richtig Blutdruck messen

57 Hoher Bluthochdruck und seine Auslöser

60 Blutdruck und Medikamente

64 Die Folgen I:
koronare Herzkrankheit & Co

64 Das Herz ist unser »Motor«

66 Angina pectoris – ein Symptom

68 Herzinfarkt

84 Die Folgen II: Herzschwäche

84 Beschreibungskriterien
für die Herzinsuffizienz

87 Herzklopfen

97 Der plötzliche Herztod

98 Das Broken-Heart-Syndrom

102 Die Folgen III:
Schlaganfall und pAVK

102 Der Schlaganfall –
ein Kollege des Herzinfarkts

105 pAVK – periphere arterielle
Verschlusskrankheit

109 Stressfrei Stress abbauen

110 Jeder Jeck ist anders

110 Sich selber kennenlernen

113 Die Zigarette danach

114 Entspannung für jedermann

- 114 Qigong
- 115 Yoga
- 116 Autogenes Training
- 116 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- 117 Pilates
- 117 Achtsamkeitstraining
- 117 Tai-Chi
- 120 Ein paar Übungen zum Entspannen
- 122 Ihr Entspannungsaktionsplan

125 Herzbewegendes für jedermann

- 126 **Bewegung für Ihr Herz**
- 126 Die Energiebilanz muss stimmen
- 129 Bewegung hilft
- 132 Ist Sex gut für das Herz?
- 133 Extreme Herzleistungen im Sport
- 138 **So kommen Sie in Bewegung**
- 138 Am besten ist Ausdauertraining
- 138 Wie fit sind Sie?
- 140 Werden Sie aktiv

145 Herzhaft zubeißen für Genießer

- 146 **Gibt es eine herzfreundliche Ernährung?**
- 146 Was schmeckt dem Herzen?
- 148 Die Vorteile der mediterranen Kost
- 148 Meine Empfehlung: salzarme Ernährung
- 149 Gute Fette – schlechte Fette
- 151 Cholesterin – für die Herzgesundheit besonders wichtig
- 156 Das gehört auf den Teller
- 158 Essen für die Gesundheit
- 160 **»Viel« hilft nicht immer »viel«**
- 160 Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?
- 162 Wie viel Flüssigkeit braucht das Herz?
- 164 Ein Gläschen in Ehren
- 165 Ihr Genießeraktionsplan
- 167 Mäßigen Sie sich, aber stellen Sie das Leben nicht ein

170 Service

- 170 **Bücher zum Weiterlesen**
- 170 **Quellen**
- 170 **Interessante Links**
- 170 **Interessante Artikel**
- 171 **Stichwortverzeichnis**