

Stichwortverzeichnis

A

ACE-Hemmer 61
 Achtsamkeit 111
 Achtsamkeitstraining 117
 Adrenalin 12, 21, 99, 112
Aktionsplan
 – Bewegung 142
 – Entspannung 122
 – Ernährung 165
 Alkohol 19, 21, 24, 28, 86, 164
 Alter 34, 128
 Angina pectoris 66
 Angst 69
 Anspannungsphase 14
 Antibabypille 37, 39
 Antidepressiva 22
 Appetitlosigkeit 86
 Arbeitsverdichtung 118
 Arteriosklerose 30, 50, 103, 105
 AT1-Antagonisten 61
 Atemnot 86
 Atemspende 81
 Atemübungen 120
 Atrioventrikularknoten 89
 Ausdauersport 112
 Ausdauertraining 138
 Ausfallerscheinungen 104
 Austreibungsphase 14
 autogenes Training 116

B

Ballaststoffe 147, 166
 Bauchfett 11, 30
 Belastungs-EKG 42
 Benzodiazepine 113
 Beruhigungsmittel 113
 Betablocker 22, 62
 Bewegung 126
 Bewegungsaktionsplan 142
 Bewegungsmangel 10, 28
 Bewegungsumsatz 126
 Bewusstseinsstörungen 104
 Blutanalyse 45
Blutdruck 13, 52
 – Behandlung 60
 – Einsamkeit 60
 – Langzeit-Messung 55
 – Messung 54
 – niedriger 63
 Blutdruckabfall 69
 Blutgefäße 51
 Blutgerinnsel 92
 Blutgerinnung 22
Bluthochdruck
 – Augenschäden 53
 – Herzschwäche 86
 – Lebensstil 53

– Medikamente 54
 – Nebenwirkungen 56
 – Nierenerkrankung 53
 – Schlafapnoesyndrom 54
 – Schwangerschaft 54
 – Therapie 56
 – therapieresistenter 62
 – Übergewicht 33
 – Vorhofflimmern 91

Bluthochdruckbehandlung

– ACE-Hemmer 61
 – AT1-Antagonisten 61
 – Calciumantagonisten 61
 – Diuretika 62
 – β -Blocker 62
 Blutzucker 11
 Body-Mass-Index 30
 Body Scan 120
 Broken-Heart-Syndrom 98
 Brustschmerzen 98
 Burnout 18, 112
 Bypass 71

C

Calciumantagonisten 61
 Checkup 137
 chestpain units 74
 Cholesterin 29, 147, 151
 Coenzym Q 10 160
 Cortisol 13, 99, 112
 Creatinkinase 70

D

Dauerstress 13
 Defibrillator 65, 82, 95
 Diabetes 26, 29, 45, 75
 diabetische Polyneuropathie 75
 Diastole 14
 Diuretika 62
 Dreifäßerkrankung 64, 71
 Durchblutungsstörungen 39
 Durstgefühl 163

E

Echokardiographie 45
 Eierkonsum 153
 Einblutung 103, 105
 Eingefäßerkrankung 71
 Einsamkeit 60
 EKG 42
 Elektrokardiogramm 42
 Elektrolyte 45
 Energiebilanz 126
 Energieumsatz 126
 Entspannungsaktionsplan 122
 erbliche Belastung 32
 Erbrechen 69

Ernährung 146
 Erschlaffungsphase 14
 Erschöpfbarkeit 74
 Extraschläge 88

F

Fertiggerichte 29
 Fett 29, 146, 149, 156
 Fettleibigkeit 11
 Fight-or-flight 12
 Fisch 156
Fitness 137
 – Tests 138
 Fleisch 156
Frauen 36, 67, 75, 99
 – Herzinfarktsymptome 36
 – Risiko 37
 Frequenzkontrolle 94

G

Gangunsicherheit 104
 Gefäßstützen 71
 Gefäßwiderstand 52
 Gehstrecke 107
 Gemüse 156
 Genießeraktionsplan 165
 Getreide 157
 Glück 112
 Glutamat-Oxalacetat-Transaminase
 70
 Grundumsatz 11, 127

H

Harnsäure 45
 Hba1c 158
 HDL 29, 152
 Herzaktion 14
 Herzcheck 40, 46
 Herzdruckmassage 79
 Herzenzyme 70, 98
 Herzerregung 42
 Herzfrequenz 139
Herzinfarkt 68
 – Diagnostik 70
 – Notfall 78
 – Prognose 73
 – Symptome 69
 – übersehen 74
 Herzinsuffizienz 84
 Herzkatheter 70
 Herzkatheteruntersuchung 64
 Herzklopfen 87
 Herzkranzgefäße 37
 Herzlungenmaschine 72
 Herzrasen 69, 90
 Herzrhythmus 42

- Herzrhythmusstörungen 44, 69, 86, 88
 Herzschmerzen 39, 66, 90
Herzschwäche 84, 100
 – Folgen 87
 – Symptome 85
 – Ursachen 86
 Herzstolpern 90
 Herzvergrößerung 135
 Herzzeitvolumen 52
 Herzzyklus 14
 His-Bündel 89
 Hormone 12, 38
Hypertonie
 – primäre arterielle 53
 – sekundäre arterielle 53
 Hypertrophie 134
- I**
 ICD 96
 Immunsystem 159
 Implantable Cardioverter
 Defibrillator 96
 Infekt 86
 INR 92
 international normalized ratio 92
- J**
 Joggen 129, 141
 Jojo-Effekt 127
- K**
 Kaffee 146
 Kalium 17
 Kalorienverbrauch 127
 Kardioversion 93
 Katheterablation 94
 KHK 64
 Kochsalz 148
 Koronararterien 64
koronare Herzkrankheit 64
 – Folgen 66
 – Ursachen 65
 Koronarstenosen 65
 Koronarsyndrom 75
 Kraftausdauer 129
 Kreatinin 45
 Kurzatmigkeit 74
- L**
 Laboruntersuchung 45
 Lähmungserscheinungen 102
 Lampenfieber 13
 Langzeitblutzuckerwert 158
 Langzeit-EKG 44
 Laufen 142
 LDL 29, 152
 Lebensstil 65
 Leistungsminderung 74
 Leistungssport 136
- Leistungsumsatz 126
 Linksherzinsuffizienz 85
 Luftnot 69, 90, 98
- M**
 Marcumar[®] 92
 MBSR 111
 Medikamente 73
 mediterrane Kost 148
 Mindfulness-Based Stress
 Reduction 112
 Mineralstoffe 161
 Müdigkeit 86
- N**
 Nahrungsergänzungsmittel 159, 160
 Narbe 73
 Nervensystem 17, 22, 90
 Nikotin 113
 Nitrospray 67, 68
 Noradrenalin 12, 21, 99, 112
 Nordic-Walking 129, 141
- O**
 Oberbauchbeschwerden 69
 Obst 156
 Ödeme 86
 Ohnmacht 90
 Öle 156
 Omega-3-Fettsäuren 150, 160
 Östrogene 37
- P**
 Parodontitis 25
 pAVK 39, 105
 periphere arterielle
 Verschlusskrankheit 39, 105
 Pilates 117
 Plaquebildung 33
 plötzlicher Herztod 65, 97
 Potenzstörungen 133
 progressive Muskelentspannung
 116
 Provokationstest 44
 Pulsveränderung 111
- Q**
 Qigong 114
 Quickwert 92
- R**
 Radfahren 129, 141
 Rauchentwöhnung 26
 Raucherbein 113
 Rechtsherzinsuffizienz 84
 Regeneration 18
 Reizleitungssystem 88
 Resveratrol 165
 Rheuma 25
- Rhythmuskontrolle 92
Risikofaktor
 – Alkohol 28
 – Alter 34
 – Bewegungsmangel 28
 – Bluthochdruck 33
 – Cholesterin 29
 – Diabetes 26
 – Einfluss 34
 – Gene 32
 – koronare Herzkrankheit 65
 – pAVK 107
 – Reduzierung 73
 – Stress 16
 – Tabakgenuss 25
 – Übergewicht 30, 33
 – Wut 20
 – Zähne 25
 Risikogene 32
Risikotyp 9
 – Choleriker 20
 – Couch-Potato 28
 – Fußballfan 18
 – Genießer 24
 – Gestresster 16
 – Veranlagter 32
 Rituale 122
 Rudern 141
 Ruhepuls 36
 Ruheumsatz 126
- S**
 Salz 28, 149
 Sauerstoffmangel 68
 Schaufensterkrankheit 105
 Schlafapnoe 33
 Schlaflosigkeit 16
Schlaganfall 102
 – Symptome 104
 – Ursachen 102
 – Verdacht 104
 Schluckstörungen 104
 Schwächegefühl 69
 Schweißausbruch 69
 Schwimmen 129, 141
 Schwindel 90, 104
 Segelklappen 14
 Sehstörungen 102
 Sex 132
 Sexualhormone 38
 Sinusknoten 89
 Sinusrhythmus 42
 Sonnengruß 121
 Spazierengehen 142
 Sport 23
 Sportlerherz 134
 Sprachstörungen 102
 Stenose 38
 Stent 71

Stress 16, 17, 99, 109

– Check 19

– Pegel 13

Stresshormone 12, 13, 17, 99, 112

Stroke Unit 104

Sympathikus 22

Syndrom des gebrochenen

Herzens 98

Systole 14

T

Tabakgenuss 25

Tageskalorienverbrauch 11

Tai-Chi 117

Taillenumfang 30

Taku-Tsubo-Kardiomyopathie 99

Taschenklappen 14

Taubheitsgefühle 104

Tawara-Schenkel 89

Tee 146

Thrombose 22, 113

Thrombus 68

transösophageale

Echokardiographie 94

Triglyzeride 150

Trinken 162

U

Übelkeit 69

Überanstrengung 24

Überforderung 16

Übergewicht 30, 33

– Bluthochdruck 33

– Schlafapnoe 33

Unterforderung 16

Untersuchung, körperliche 41

V

Vegetarier 157

Vitamin D 161

Vitamine 160

VLDL 152

Vorhofflimmern 91

– Medikamente 95

W

Waist-to-Hip-Ratio 30

Wandern 141

Wasser 162

Wechseljahre 37

Weißkittelhypertonie 55

Wiederbelebungsmaßnahmen 79

Work-Life-Balance 111

Wut 20

Y

Yoga 115

Z

Zähne 25

Zivilisationskrankheiten 10

Zwegefäßerkrankung 71