

Inhalt

Statt eines Vorworts	9
Das Herz fühlt – eine Lebenserfahrung	11

Teil I **In der Mitte das Herz** 15

Alles kommt vom Herzen her

Die Funktionsweise des gesunden Herzens 17

Geh aus mein Herz und suche Freud

Die gelösten und ungelösten Rätsel der Herzsteuerung 39

Alles fließt – panta rhei

Die Gefäße und der Blutdruck 62

Wenn der Fluss versiegt

Angina Pectoris, Herzinfarkt und Schlaganfall 91

Nur nicht schlappmachen

Herzentzündungen und Herzinsuffizienz 117

Teil II **Du bist mein einzig Herz** 137

Von Göttern, Menschen und Ärzten

Jahrtausende der Herzerfahrung 139

Der Sonne am nächsten

Die mythische Herzerfahrung 142

Göttlich erweckt

Die religiöse Herzerfahrung 149

Vernünftig betrachtet

Die philosophische Herzerfahrung 153

Tief bewegt

Die künstlerische Herzerfahrung 166

Teil III Herzkrank – der Ursachen sind viele

Die Erkrankungen des Herzens im Überblick:

Symptome, Diagnose, Therapie, Vorsorge 177

Angina Pectoris 179

Arteriosklerose 187

Blutdruckerkrankungen 196

Entzündliche Erkrankungen des Herzens 203

Fehlbildungen des Herzens 211

Herzinfarkt 217

Herzinsuffizienz 224

Herzklappenerkrankungen 229

Herzrhythmusstörungen 234

Schlaganfall 243

Teil IV Was man nicht vergessen sollte 249

Kann auch guttun: Stress 251

Schlaf in himmlischer Ruh 255

Liebe und Sexualität wirken heilend 260

Das Doppel-Herz der Schwangerschaft 264

Keine Angst vor Sport 266

Wie messe ich mein Übergewicht? 269

Wie lese ich einen Beipackzettel? 270

Wichtige Herz-Medikamente und Vitalstoffe 274

Herzhafte Ernährung 281

Tabelle: 10-Jahres-Risiko, an einer Herz-Kreislauf-
Erkrankung zu versterben 292

Naturheilkunde und Bewegung 294

**Teil V Nützliches Wissen rund um
Diagnostik und Therapie 303**

- Kleines ABC der Laborwerte 305
Kleines ABC der Untersuchungsmethoden,
Eingriffe und Operationen 313
- Angiographie 313
 - Auskultation 316
 - Bypass 318
 - Computertomographie 320
 - Dilatation/Stent 321
 - Elektrokardiogramm 324
 - Herzkatheter/Koronarangiographie 326
 - Herzschrittmacher/Defibrillator 329
 - Kernspintomographie 331
 - Nuklearmedizin 333
 - Transplantation 334
 - Ultraschall 336
- Die Innenansicht: Bilder aus dem Körper 339
Herz-Kreislauf: Zahlen und Fakten 345

Hand aufs Herz Ein Epilog 351

Weiterführende Informationen

Linkliste Gesundheit und Herz-Kreislauf 355

Abkürzungsverzeichnis 359

Literatur 361

Bildnachweis 370

Sach- und Personenregister 372

Dank 383

NOTFALL (im hinteren Buchdeckel)