

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