

INHALT

Vorwort	4
Wie das Herz tickt	6
Sanft die Selbstheilungskräfte aktivieren	40
Den Angriff auf die Gefäße stoppen	70
Das Herz stärken und schützen	116
Mit Herz kochen	176
Register, Bildnachweis, Dank	226
Literatur, Adressen	230

ALLE THEMEN AUF EINEN BLICK

Wie das Herz tickt

Das Wunderwerk in unserem Brustkorb	8
Häufige Herzerkrankungen	12
Test: Sind Sie nur „schlecht drauf“ – oder schon depressiv?	15
Frauenherzen schlagen anders	16
Gift für unsere Pumpe	18
Meine 10 besten Tipps zum Rauchstopp	22
Auch das Wetter kann aufs Herz schlagen	24
Ein kleiner Beutel für große Gefühle	26
Mehr Ruhe und Entspannung fürs Herz	28
Bewegung wirkt wie ein Medikament	30
Test: Wie leistungsfähig ist Ihr Herz?	32
„Herz“-haft und gesund essen	34

Sanft die Selbstheilungs- kräfte aktivieren

Den inneren Arzt stärken	42
Pflanzenheilkunde	46
Hydrotherapie	48
Traditionelle Chinesische Medizin	54
Ayurveda	58
Test: Welcher Dosha-Typ sind Sie?	59
Homöopathie	64
Weitere naturheilkundliche Therapien	66

Den Angriff auf die Gefäße stoppen

Bluthochdruck	72
Übergewicht	82
Meine 20 besten Tricks zum Abnehmen	92
Fettstoffwechselstörungen	94
Diabetes	104

6 Das Herz stärken und schützen

	116
Arteriosklerose	118
Periphere arterielle Verschlusskrankheit	128
Koronare Herzkrankheit	136
Das Broken-Heart-Syndrom	148
Funktionelle Herzbeschwerden	150
Herzschwäche	156
Herzrhythmusstörungen	166
Kochen mit Herz	176
Frühstück	178
Mittagessen	188
Abendessen	206
Süßes	218