

Vorwort 9

Kapitel 1 – Mit einem Blutstropfen auf Reisen 14

Rote Blutkörperchen: Live fast, die young 16

Startlinie: Lungenflügel 19

Zwischenfrage: Unser Herz hat Ohren 22

Durch den Spazierstock 28

Von echten und falschen Blaublütern 32

Das selbstlose Herz 34

Das Herz ist Linkshänder 35

Puls und Blutdruck 36

Sinfonie des Lebens 37

Teil des großen Kreislaufs 41

Zwischenfrage: Ist Blutspenden gesund? 42

Kapitel 2 – Das Herz im Lauf des Lebens 46

Steckbrief: Das Babyherz 47

Noch vor dem ersten Atemzug 49

Und nimm den Müll mit raus, Mama! 51

Antikörper auf Kaperfahrt 52

Babyleber im Stress 55

Wilde Jugend 56

Viren und Bakterien: Gefahren fürs junge Herz 57

Verkalkte Rohre 60

Todesursache Nummer Eins: Herzkreislauf ... 64

Schlag um Schlag, ein Leben lang 65

Steckbrief: Das alte Herz 66

Alles Schall und Rauch? 67

Alles hat ein Ende ... 70

Kapitel 3 – Frauenherzen sind anders, Männerherzen auch 72

Steckbrief: Das Frauen- und das Männerherz 73

Typisch Mann, typisch Frau? 75

Hormone am Werk 80

Und was ist mit Testosteron? 82

Sein Frühwarnsystem 84

Gleiche Krankheit, unterschiedliche Symptome 85

Gefährliche Gerinnsel 86

Fataler Fingerhut 88

Zwischenfrage: Frauen haben ständig kalte Füße – ist das auch eine Herzensangelegenheit? 90

Kapitel 4 – Ist Kaffee gefährlich fürs Herz? 92

Das Schokoladenwunder 96

Das Geheimnis gesunder Raucher 97

Eine Tasse am Morgen ... 99

... ein Glas am Abend 101

Steckbrief: Das vegetarische Herz 103

Fett und Cholesterin: Alles in Butter? 105

Steckbrief: Das übergewichtige Herz 112

Obst und Gemüse: Bunt ist gesund 113

Zu viel des Guten 114

Streitthema Salz 115

Zwischenfrage: Was stellt Kiffen mit dem Herzen an? 117

Kapitel 5 – Psyche 120

Zwei Nervensysteme im Wettstreit 121

Zwei Arten von Stress 124

Steckbrief: Das Managerherz 124

Einfach mal ausspannen 126

Das Gebrochenes-Herz-Syndrom 128

Zwischenfrage: Was ist überhaupt ein Schock? 132

Kapitel 6 – Sportprogramm für einen einzigartigen Muskel 136

- Steckbrief:* Das Sportlerherz 139
- Warum ist erhöhter Blutdruck beim Sport gesund? 141
- Vom Arzt verordnet: Fahrstuhlverbot 143
- Weshalb das Herz gerne abtaucht 145
- Nebenwirkung dünner Luft: Die Höhenkrankheit 147
- Wenn unsere Muskeln die Luft anhalten 150
- Geheimtipp für Sportmuffel 153
- Kalte Gefahr 154

Kapitel 7 – Hochdruckgebiet 156

- Stiller Saboteur 157
- Steckbrief:* Das Herz unter Druck 159
- Zeitbombe im Gehirn 160
- Vom Weißkittel-Effekt zum maskierten Hochdruck 167
- Blutdruck zu Hause messen 168
- Und wieso jetzt ich? 169
- Nach der Bluthochdruckdiagnose 170
- Überzeugen Sie sich – nicht Ihren Arzt! 173
- Ein Problem, viele Medikamente 175
- Abwägen zwischen Gegenwart und Zukunft 179

Kapitel 8 – Herzschmerz 182

- Herzrhythmusstörungen: Chaos im Orchester 183
- Herzstolpern: Manchmal heftig, aber harmlos 186
- AV-Knoten-Reentry-Tachykardie: Falsch verdrahtet 190
- AV-Block und andere Verzögerungen: Jemand zuhause? 192
- Vorhofflimmern: Gefahrenzone Herzohr 194
- Kammerflimmern: Achtung, Lebensgefahr! 197
- Was TV-Ärzte ständig falsch machen 199
- Der schlimmste Fehler bei der Wiederbelebung: Nichtstun 200
- Herzdruckmassage: »Stayin' Alive« 202

Noch ein Filmklischee: Ist eine Adrenalin­spritze
ins Herz lebensrettend? 206
Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt:
Der Konzertsaal brennt! 207
Herzschwäche: Mein müdes Herz 211
Schlaganfall 213
Film-Check: Drohen mit der Luftspritze 217

Kapitel 9 – Die Klempner 220

Bypass: Bitte hier entlang 223
Herzklappenersatz: Neue Ventile 225
Transplantationen: Gespendete Herzen 229

Schlusswort 236

Quellen 238