

# INHALT

LIEBE LESERINNEN UND LESER .....	10
WARUM DIESES BUCH? .....	13
<b>Die Musik des Lebens</b> .....	14
<b>Das Zuhause unserer Gefühle</b> .....	15
DIE PUMPE, DIE UNS AM LEBEN HÄLT .....	18
<b>Der Körper- und der Lungenkreislauf</b> .....	18
<b>Der Herzschlag</b> .....	27
16-mal über den Atlantik .....	35
Von Blauwal und Etruskerspitzmaus .....	37
<b>Der Schrittmacher</b> .....	39
<b>Nervus vagus und Nervus sympatheticus – zwei ungleiche Zwillinge</b> .....	44
DER HERZINFARKT .....	47
<b>Die Krone des Herzes: die Herzkranzgefäße</b> .....	47
<b>Sisyphos verliert ein Bein</b> .....	49
<b>Alarm im Herz: Symptome eines Herzinfarktes</b> .....	52
<b>Höchste Eisenbahn: Das Gefäß muss geöffnet werden</b> ....	53
Von hellrotem und dunkelblauem Blut .....	55
Risiko und Nutzen der Koronarangiografie .....	56
Zehn Minuten – und das Blut fließt wieder .....	59

ARTERIOSKLEROSE – DIE VERSTOPFTEN LEITUNGEN .....	62
Die Dolomiten im Sonnenuntergang .....	63
Problematische Ablagerungen .....	65
<b>Die Ironie des Herzinfarktes .....</b>	<b>67</b>
Der Herzinfarkt vor den Augen des Arztes .....	69
<b>Die Ursachen der Arterienverkalkung .....</b>	<b>71</b>
Kein Grund zur Resignation .....	73
 NICHT GUT FÜRS HERZ .....	 76
<b>Das metabolische Syndrom .....</b>	<b>76</b>
Der stille Killer: Bluthochdruck .....	76
Zu viel falsches Fett im Blut .....	84
„Süßes“ Blut: Der Blutzucker .....	86
Zu viel auf den Rippen: Übergewicht .....	88
<b>Die Last mit dem Laster: Rauchen .....</b>	<b>91</b>
<b>Von richtigen und falschen Weisheiten .....</b>	<b>93</b>
Ein Gläschen in Ehren .....	93
Ein Apfel am Tag ... ..	95
Das Salz in der Suppe .....	96
 HERZSCHMERZ .....	 99
Der Mann mit dem offenen Herz .....	99
Schmerz signalisiert Gefahr .....	101
<b>Typischer und atypischer Schmerz .....</b>	<b>103</b>
Die falschen Helden .....	105
Der Hand-Finger-Test .....	106

SPORTLICHE HÖCHSTLEISTUNG FÜRS HERZ .....	109
<b>Muskelarbeit wird belohnt</b> .....	110
<b>Bis hierher und nicht weiter: der Maximalpuls</b> .....	111
<b>Aus dem „Trainingswinterschlaf“ gerissen</b> .....	113
<b>In der Ruhe liegt die Kraft: der Ruhepuls</b> .....	114
<b>Auf den Puls gefühlt: die Pulsuhr</b> .....	116
HOCH HINAUS – AUCH MIT EINEM KRANKEN HERZ? .....	118
Die Luft wird dünn .....	119
Ohne Anpassung kein Gipfelsieg .....	121
Auf allen vieren den Berg hinunter .....	123
Alles ist möglich .....	124
AKTE X – DIE UNGEKLÄRTEN FÄLLE DER KARDIOLOGIE .....	126
<b>Der Spitzensportler mit den verkalkten Adern</b> .....	127
<b>Der Kettenraucher mit dem Baby-Herz</b> .....	128
<b>Das Syndrom des „gebrochenen“ Herzens</b> .....	129
Gefährlicher Stresstest .....	132
<b>Der Selbstmord des Herzes</b> .....	133
<b>„Catch me, if you can“ oder „Fang mich, wenn du kannst“</b> .....	135
Chaos im Orchester .....	138

AUS DEM TAKT: DAS HERZ IN NOT .....	141
<b>Wenn das Herz flimmert</b> .....	141
Tückisches Vorhofflimmern .....	141
Lebensbedrohliches Kammerflimmern .....	146
<b>Herzschwäche und Herzinsuffizienz</b> .....	147
Leben auf 3000 Meter Meereshöhe .....	150
<b>Kranke Herzklappen</b> .....	152
DIE SUCHE NACH HERZENSGLÜCK .....	155
Gefäße öffnen ist nicht alles .....	156
<b>Mens sana in corpore sano</b> .....	158
Die Macht der Glücksgefühle .....	160
Wie man sein Herz glücklich macht .....	161
Den inneren Schweinehund überwinden .....	162
Ein Mehrgewinn an Lebensqualität .....	164
Das Leben geht weiter .....	166
DIE HERZSPORTGRUPPEN DER SÜDTIROLER HERZSTIFTUNG .....	171
REGISTER .....	174