

Herzgesund leben

Inhalt

Vorwort

Die Pumpe, die uns am Leben hält

Der Körper- und der Lungenkreislauf

Der Herzschlag

Der Schrittmacher

Nervus Vagus und Nervus Sympathicus, zwei ungleiche Zwillinge

Der Herzinfarkt.....

Die Krone des Herzens: Die Herzkranzgefäße

Sisyphos verliert ein Bein

Alarm im Herzen: Symptome eines Herzinfarktes

Höchste Eisenbahn: Das Gefäß muss geöffnet werden

Arteriosklerose – die verstopften Leitungen

Die Ironie des Herzinfarktes

Die Ursachen der Arterienverkalkung

Nicht gut fürs Herz

Das metabolische Syndrom

Der stille Killer: Bluthochdruck

Zu viel falsches Fett im Blut

„Süßes“ Blut: Der Blutzucker

Zu viel auf den Rippen: Übergewicht

Die Last mit dem Laster: Rauchen

Von richtigen und falschen Weisheiten

Ein Gläschen in Ehren

Ein Apfel am Tag.... ..

Das Salz in der Suppe.....

Herzschmerz

Typischer und atypischer Schmerz

Die falschen Helden.....

Der Hand-Finger-Test

Sportliche Höchstleistung fürs Herz.....

Bis hierher und nicht weiter: Der Maximalpuls.....

In der Ruhe liegt die Kraft: Der Ruhepuls

Auf den Puls gefühlt: Die Pulsuhr

Hoch hinaus – auch mit einem kranken Herz?

Ohne Anpassung kein Gipfelsieg

Alles ist möglich

Akte X – die ungeklärten Fälle der Kardiologie

Der Spitzensportler mit den verkalkten Adern

Der Kettenraucher mit dem Baby-Herz

Das Syndrom des gebrochenen Herzens

„Catch me if you can“ oder „Fang mich, wenn Du kannst“

Aus dem Takt: Das Herz in Not

Wenn das Herz flimmert

Tückisches Vorhofflimmern

Lebensbedrohliches Kammerflimmern

Herzschwäche und Herzinsuffizienz

Kranke Herzklappen

Die Suche nach Herzglück

Mens sana in corpore sano