

Inhalt

Vorwort: Warum wieder einen Ratgeber lesen? 6

Einführung: Das Herz – ein Organ wie kein anderes 12

1 So funktioniert das Herz 24

Genau hingeschaut: Das Herz unter der Lupe 26

Der Aufbau des Herzens 30

Ein kleines Wunder: Wie unser Herz arbeitet 43

2 Die Feinde der Herzgesundheit 48

Erhöhte Gefahr 50

Ungesunde Ernährung 55

Arterielle Hypertonie 59

Cholesterin 60

Dauerstress 64

3 Wenn sich das Herz zu Wort meldet 66

Kommt denn alles nur vom Herzen? 68

4 Herzgesundheit im jungen Alter – bis etwa 40 Jahre 78

Was jüngere Herzen auf Trab hält 80

Beschwerden ohne organische Herzerkrankung 81

Jung, topfit und trotzdem herzkrank 92

Covid-19 und das Herz 100

Herz und Psyche beim jungen Menschen 103

Die Basis für ein gesundes Herz im jungen Lebensalter 107

Welche Fehler in jungen Jahren zu vermeiden sind 110

5 Herzgesundheit im mittleren Alter - bis etwa 60 Jahre 112

Physiologische Veränderungen mit zunehmendem Alter	114
Die häufigsten Erkrankungen	115
Herz und Psyche im mittleren Lebensalter	152
Herzgesundheit im mittleren Lebensalter	154
Symptome erkennen und danach handeln	158
Sex und Herzerkrankungen	159

6 Herzgesundheit im gehobenen Alter - bis etwa 80 Jahre 162

Trotz hohen Alters gesund bleiben	164
Die häufigsten Erkrankungen	165
Herz und Psyche im Alter	188
Empfehlungen für ein gesundes Herz in höherem Lebensalter	189
Welche Fehler im Alter zu vermeiden sind	193

7 Ihr 6-Wochen-Plan für ein gesundes Herz 196

Von alleine tut sich nichts	198
Die beste Ernährung	200
Ohne Bewegung geht nichts	205
Das Herz braucht Schlaf	208
Richtig mit Stress umgehen	213
 Quellen	 220
Stichwortregister	222
Über die Autoren	224