

INHALT

Einleitung: Lebensstilentscheidungen für ein gesundes Herz	01
<hr/>	
Teil 1: Das Herz-Kreislaufsystem	
Kapitel 1: Der Blutkreislauf	09
Kapitel 2: Das Herz und die Herzkranzgefäße	10
<hr/>	
Teil 2: Die koronare Herzkrankheit (KHK)	
Kapitel 1: Begriffserklärungen und Definitionen	13
<hr/>	
Kapitel 2: Ursachen und Risikofaktoren	15
Erhöhter Cholesterinspiegel	15
Erhöhter Blutdruck	17
Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)	17
Nikotin- und Alkoholmissbrauch	18
Psychosoziale Faktoren	18
<hr/>	
Kapitel 3: Symptome einer koronaren Herzkrankheit	19
Angina pectoris	19
Herzinfarkt	20
Herzinsuffizienz	20
<hr/>	
Kapitel 4: Die konventionelle Therapie der koronaren Herzkrankheit	22
Die medikamentöse Therapie	22
Eingriffe an den Koronargefäßen (Revaskularisation)	23
Koronarchirurgie	24
<hr/>	
Exkurs Frauengesundheit	
Sind Herz-Kreislaufkrankungen ein Männerproblem?	27

Teil 3: Lebensstilveränderung

Kapitel 1: Los geht's ... oder doch nicht?

Grundlagen der Lebensstilveränderung	39
Die Motivation	40
Klare, selbst formulierte und erreichbare Ziele	41
Krisenerfahrungen	41
Spaß	42

Kapitel 2: Lebensstilveränderung mit Selbsttest **45**

Wie gesund ist mein Lebensstil?	45
---------------------------------	----

Kapitel 3: Herzgesunde Ernährung **57**

Mediterran genießen – auch in Deutschland	58
Grundregeln einer herzgesunden Ernährung	59
Wissenswertes zum Thema Fett	60
Was heißt „zu viel“ Cholesterin?	61
Von falschen Fetten und richtigen Ölen	62
Milchprodukte und Fleisch	66
Häufiger Fisch und weniger Fleisch	66
Wissenswertes zum Thema Obst und Gemüse	67
Brot- und Getreideprodukte	70
Nüsse, Hülsenfrüchte und Samen	71
Gut gewürzt statt stark gesalzen	73
Süße Alternativen – weniger ist mehr	74
Getränke richtig ausgewählt	75
Die praktische Umsetzung	76

Kapitel 4: Herzgesunde Bewegung **81**

Bewegungstherapie bei koronarer Herzkrankheit	82
Häufig gestellte Fragen zur herzgesunden Bewegung	82
Tipps für's Durchhalten	85

Kapitel 5: Herzgesunde naturheilkundliche Selbsthilfestrategien	89
Kneipp-Therapie	89
Sauna	90
Massage	91
Nahrungsergänzungsmittel	91
Heilkräuter und -pflanzen	92

Kapitel 6: Herzgesunder Umgang mit Stress und Belastungen	95
Freude kultivieren	95
Bewusster Umgang mit Stress	96
Methoden der positiven Stressbewältigung	101
Bewusste Entspannung	106
Soziale Unterstützung	109
Empathie, Wertschätzung und Achtsamkeit kultivieren	111
Einfühlen und Mitschwingen	111

Teil 4: Ihr Weg zu einem herzgesunden Lebensstil – Anleitungen und Praxis

Kapitel 1: Das Verhalten mit Erfolg verändern – Fünf Stufen der Lebensstilveränderung	115
--	------------

Kapitel 2: Ernährung und Rezepte	129
Frühstück	129
Brotaufstriche	130
Mittag-/ Abendessen	131
Nachtisch	140

Kapitel 3: Bewegung	143
Walking	143
Nordic Walking	144
Trainingsplan für den Einstieg	146
Dehnungsübungen	146

Kapitel 4: Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien	151
Kneipp-Therapie	151
Die Dosierung des Wasserreizes	151
Der richtige Zeitpunkt	152
Ihr Kneipp-Plan bei Herzinsuffizienz	153
Waschungen	153
Güsse	155
Armbad	157
Wickel	157
Wassertreten	158
Tautreten	159
Trockenbürstung	159
Schröpfkopfmassage	159
<hr/>	
Kapitel 5: Umgang mit Stress und Belastungen	163
Achtsamkeit im Alltag	163
Entspannungsübungen	164
Progressive Muskelentspannung (PME)	165
Meditation	168
Body Scan	169
Qigong	170
Yoga	174
Danksagung	189
Die Herausgeberin und der Herausgeber	191
Literaturnachweis	193
Bildnachweis	195