

# Inhalt

Vorwort .....	7
1. Arteriosklerose – die schleichende Gefahr .....	10
2. Bluthochdruck – leider oft zu spät erkannt .....	30
3. Cholesterin und Triglyzeride: zu viel ist ungesund .....	44
4. Risikofaktor Nummer eins: das Rauchen .....	54
5. Übergewicht, Fettleibigkeit, Diabetes: die Epidemien des 21. Jahrhunderts .....	66
6. Sich regen bringt Segen .....	90
7. Stress und Depressionen schaden dem Herzen .....	104
8. Eine herzgesunde Ernährung .....	120
9. Leben nach einem Herzinfarkt oder Hirnschlag .....	142
Sachregister .....	159