

INHALT

Vorwort	7
I. Herzinfarkt – die Zivilisationskrankheit	11
1. Herzinfarkt – Endstation oder Chance zur Neuorientierung ...	11
2. Herzinfarkt – was ist das?	22
II. Die Gesundheitsrisiken	30
1. Körperliche und seelische Risikofaktoren	30
2. Emotionaler Streß und Psychosomatik	42
3. Typ-A-Verhalten	55
III. Abbau der Gesundheitsrisiken	60
1. Umgang mit emotionalen Streßsituationen	60
2. Leistungsverhalten und Selbstwert	73
3. Angst und depressives Verhalten	80
4. Konflikt- und Problembearbeitung	89
5. Verhaltens- und Einstellungsänderungen	98
IV. Wege zur gesunden Lebensführung	108
1. Gesundheit – was ist das?	108
2. Aufklärung und Information	112
3. Wahrnehmung körperlich-seelischer Warnsignale	120
4. Entspannungstraining	126
5. Nichtrauchertraining	131
6. Gesunde Ernährung	137
7. Gesprächsgruppe in der Rehabilitationsklinik	144
8. Ambulante Herzgruppen	146
9. Freizeitgestaltung und Urlaubsplanung	150
10. Selbstverantwortung und Selbststeuerung	155
11. Realistische Lebensperspektive	166
12. Mitmenschliches Zusammenleben	172
Anschriften	185
Literaturverzeichnis	186
Register	188