

Inhalt

Statt eines Vorworts: Hand aufs Herz ... 10

Impulsgeber des Lebens 12 • Die Schattenseiten
des Wohlstands 13 • Auf das Herz hören 16 •
Hand in Hand mit der Kardiologie 17 •
Wie durch ein Wunder 18 • Mythen und Fakten 19

Kardiologen haben keine Zeit zu sprechen 21

Zuwendung und Erwartung 22 •
Schein-OPs am Herzen 23 •
Das Drama der Behandlung 25 •
Ein Enzym als Placebo-Erklärung 26 •
Der Eingriff als Heilritual 27 •
Hintergrund: Was kann ein Katheter genau? 27 •
Zweifelhafte Stent-Erfolge 29 •
Verhindern Stents die Selbstheilung? 31

Naturheilkundliche Herzmedizin: Was kann sie? 33

Der Lebensstil als größter Risikofaktor 34 •
Das Ornish-Programm 35 •

Das Versagen der Medizin 37 • Wieso tun wir nichts? 38 •
Selbstfürsorge ist wichtig! 40

Medikamente: So viel wie nötig, so wenig wie möglich 41

Zu Risiken und Nebenwirkungen ... 42 •
Medikamente für Millionen 43

Risiko Bluthochdruck 45

Pro und Contra von Blutdrucksenkern 45 •
Entwicklung der wichtigsten Bluthochdruck-Mittel 47 •
Die Wiedergeburt des Aderlasses 50 •
Akupunktur – wirkt, aber nur wenig 52 •
Was Sie selbst gegen Bluthochdruck tun können 54

Risiko Blutfette und »Arterienverkalkung« 66

Was ist »böse« am Cholesterin? 66 •
Besonderes Risiko: Lipoprotein(a) 69 •
Das Rätsel der Verkalkungen 69 •
Schleichende Bedrohung: Entzündungen 71 •
Aspirin – kein Allheilmittel 72 •
Die Anti-Entzündungs-Diät 73 •
Die Rolle der Darmbakterien 76 •
Genetik – einer von 500 77 •
Das Pro und Contra von Cholesterinsenkern 78 •
Die Lyoner Herz-Studie 79 • Machen Statine Sinn? 81 •
Essen macht krank – oder gesund 81 •
Pflanzen statt Tiere 83 • Gute Fette – böse Fette 84 •
Bauchfett als besonderer Risikofaktor 86 •

Es geht (nicht nur) um die Wurst! 87 •
Immunreaktionen auf Fleisch 88 •
Es beginnt in der Kindheit 89 •
Der Pionier Dean Ornish 90 • Lifestyle als Lebensretter 92 •
Fallbeispiel: Wenn die Familie bremst ... 94 •
Wer weniger isst, lebt länger 97 •
Einen Versuch wert: alkoholfrei 99 •
Was Sie selbst gegen Blutfette tun können 101

Risiko Bewegungsmangel 111

Der Fluch des Sitzens 112 • Jeder Schritt zählt 113 •
Gesund im Beruf 114 • Walzer und Work-outs 116 •
Wohldosierte Anstrengung 117 •
Bewegung als Therapie 118 •
Fallbeispiel: Herzinsuffizienz und Begleiterkrankungen 119 •
Auf dem Vormarsch: chronische Herzschwäche 120 •
Das Herz wächst mit seinen Aufgaben 121 •
Sprengstoff im Herzen 122 • Ist Marathon schlecht
fürs Herz? 124 • Fit auch mit Fett 126 •
10 000 Schritte und andere Gimmicks 126 •
Was Sie selbst gegen Bewegungsmangel tun können 128

Risiko Stress 132

Der Kampf-oder-Flucht-Reflex 133 •
Die Löwin unter dem Schreibtisch 134 •
Was das Gehirn mit dem Herzen zu tun hat 135 •
Wut bringt uns aus dem Takt 136 •
Herzrhythmusstörungen 138 • Risiko Vorhofflimmern 139 •
Hochfrequenz im Herzen 142 • Ruhe bewahren! 143

Risiko Psyche 145

Das gebrochene Herz 145 • Hinterbliebene leben gefährlich 146 • Partnerprobleme verkürzen das Leben 147 • Fallbeispiel: Ehe-Unglück und Herz 148 • Drama Fußball 149 • Das Tintenfisch-Syndrom 150 • Das gequälte Herz 152 • Problematische Persönlichkeit 153 • Psychosoziale Risikofaktoren 153 • Depression: Ein Herz aus Stein 155 • Schlag auf Schlag 156 • Herzneurosen und Todesfurcht 158 • Fallbeispiel: Herzangst 160 • Medizin für Körper und Psyche 163 • Die eigenen Ressourcen 164 • Anti-Stress-Medizin 165 • Mit Gefühlen umgehen 166 • Was Sie selbst gegen Stress und Depression tun können 167 • Selbsttest: Bin ich depressiv? 167

Der kleine Unterschied: Frauenherzen schlagen anders 172

Sind Frauen die besseren Kardiologen? 172 • Das weibliche Herz 173 • Geschlechtsspezifische Unterschiede 174 • Frauen benötigen eine andere Diagnostik 176 • Anderes Geschlecht, andere Risiken 177 • Die Rolle der Hormone 178 • Medikamente wirken bei Frauen anders 179 • Gleichberechtigung im Leben und Sterben? 181 • Frauen – lebt gesünder! 182 • Eine geschlechtsbewusste Medizin 183

Herzgesundheit: Das 8-Wochen-Programm zum Ausprobieren 185

Selbsttest: Wie herzgesund lebe ich? 188 •

Woche 1 197 • Woche 2 205 • Woche 3 211 •

Woche 4 218 • Woche 5 225 • Woche 6 234 •

Woche 7 241 • Woche 8 247 • Nachlese 252 •

Übungstagebuch 254 •

Das 8-Wochen-Programm im Überblick 256

Danksagung 258

Quellenverzeichnis 259