

## Inhalt

Die Fragilität des Herzens – Warum jetzt der richtige Zeitpunkt ist, darüber zu reden	9
Die Lebensqualität bewahren	12
Den Körper mobilisieren	14
Die Seele schützen	15
Frauensache	18
Lange Vorlaufzeiten, fatale Ereignisse – Von Atherosklerose bis Herzschwäche	21
Der Körper reagiert	24
Atherosklerose und ihre Folgen	28
Koronare Herzerkrankung:	
Angina pectoris, Akutes Koronarsyndrom, Herzinfarkt	29
Aortenaneurysma	29
Zerebrovaskuläre Erkrankungen:	
Transiente ischämische Attacke, Schlaganfall	30
Periphere arterielle Verschlusskrankheit	30
Chronische Niereninsuffizienz	31
Augenerkrankungen	32
Potenzstörungen	32
Herzschwäche & Herzrhythmusstörungen	32
Chronische Herzschwäche	32
Vorhofflimmern	35
Schlafapnoe	37
Die großen Risikofaktoren – Kennen, erkennen, behandeln	39
Adipositas	44
Wie Adipositas schadet	45
BMI & Alter	49
Metabolisches Syndrom	50
Schwere Kinder haben's schwer	51
Behandlung der Adipositas	52
Bluthochdruck	54
Wie Bluthochdruck entsteht und schädigt	56
Behandlungsmöglichkeiten	57
Salz und Blutdruck	58
Blutdruckfreundlich leben	59
Die Bedeutung von Kalium	61

<b>Erhöhte Blutfette</b>	<b>62</b>
Blutfette und Grenzwerte	64
Nutzen und Schaden	65
Faktoren mit Einfluss	66
Behandlung von Fettstoffwechselstörungen	66
<b>Diabetes mellitus</b>	<b>68</b>
Wie Diabetes schadet	70
Klassifikationen und Definitionen	71
Behandlung von Diabetes	72
Glukosestoffwechsel und Diabetesrisiko	73
<b>Rauchen</b>	<b>74</b>
Raucherentwöhnung	76
<b>Das Risiko einschätzen – Eine höchst individuelle Angelegenheit</b>	<b>79</b>
Hoch oder niedrig?	81
Ziele für Herz & Kreislauf	83
Risiko bei Vorhofflimmern	84
Kinder und Jugendliche	84
<b>Prävention in der Praxis – Man kann immer etwas tun</b>	<b>87</b>
Lebensstil zählt immer	88
<b>Gesunde Ernährung</b>	<b>91</b>
Essen mit Fokus Herz	98
Substanzen, die wirken	100
Nahrungsergänzungsmittel	105
Salzreduktion und Kaliumzufuhr	108
Alkohol	110
<b>Bewegung &amp; Sport</b>	<b>112</b>
Empfehlungen für Erwachsene	114
... und für Kinder und Jugendliche	118
<b>Ein Herz und eine Seele</b>	<b>120</b>
<b>Pharmakologische Prävention</b>	<b>124</b>
Blutgerinnungshemmer	126
Lipidsenker	129
ACE-Hemmer	131
Beta-Blocker	133
Mineralkortikoid-Rezeptor-Antagonisten	134
Diuretika	136
Ergänzend: Omega-3-Fettsäuren, Coenzym Q10	137
<b>Quellenangaben</b>	<b>140</b>