

6 **Liebe Leserin, lieber Leser**

9 **»Warum gerade ich?«**

13 **Vom Herzen zur Seele**

14 **Die Funktion des Herzens**

15 Warum schlägt unser Herz überhaupt?

15 Was können wir vom Herzen sehen und messen?

19 **Herzerkrankungen und deren Therapie**

19 Herzkranzgefäßerkrankung und Arteriosklerose

23 Herzinsuffizienz

25 Hoher oder niedriger Blutdruck

30 Herzklappenerkrankungen

32 Herzrhythmusstörungen

35 Angeborene Herzfehler und seltene Herzerkrankungen

37 Herzmedikamente

40 Elektrische Implantate

42 Herzoperationen

44 **Vom Herzen zur Seele und zurück**

55 **Von der Seele zum Herzen**

56 **Depression**

57 Depression – eine Volkskrankheit?!

68 **Schlaf**

68 Schlafmythen und ihre fatalen Folgen

71 Häufigste Schlafstörung

72 Behandlung von Schlafstörungen

73 Spezielle Schlafstörungen

77 **Angsterkrankungen**

78 Was ist eine Angststörung?

90 **Herz und Trauma**

91 Was ist ein Trauma?

91 Trauma-Gedächtnis und normales Gedächtnis

92 Posttraumatische Belastungsstörung

93 Anpassungsstörung

94 Herzkrankheit als Trauma

98 Gute Behandlungsmöglichkeiten

101 Herzkrankheit und (frühes) Trauma

103 Selbstfürsorge lernen

108 **Stress**

109 Stress – was ist das eigentlich?

115 Wie wirkt sich Stress auf das Herz aus?

117 Stressbewältigung

124 **Berufliche Belastungsfaktoren für das Herz**

125 Welche Art von Arbeit macht krank?

125 Die Bedeutung der Selbstkontrolle

126 Die Bedeutung von Anerkennung und Belohnung

126 Mobbing

127 Unterstützung bei der Rückkehr in den Beruf

- 128 **Männer und Frauen reagieren anders!**
- 130 Wirkt psychologische Unterstützung bei Frauen anders?
- 132 **Niemand ist allein krank**
- 135 **Herz, Seele, Gesundheit: Was tun?**
- 136 **Gute Lebensqualität trotz Herzkrankheit**
- 139 **Wo finde ich die richtige Unterstützung?**
 - 139 Ambulanter Bereich
 - 140 Krankenhausbehandlung
 - 141 Rehabilitation
- 144 **Das Gespräch mit dem Arzt**
 - 148 Gute Kommunikation lässt sich lernen
 - 150 Arzt-Patient-Beziehung
 - 151 Welcher Arzt passt zu mir?
 - 151 Vorbereitung hilft!
- 153 **Psychotherapie**
 - 153 Wie wirkt Psychotherapie?
 - 155 Welchen Umfang hat Psychotherapie?
 - 155 Einzel- oder Gruppentherapie?
 - 156 Welches Verfahren ist für mich das richtige?
 - 158 Wie finde ich einen Therapieplatz?
 - 158 Besonderheiten der Psychokardiologie
- 162 **Psychopharmaka**
- 168 **Bewegung**
 - 170 Bewegung nutzt Körper und Seele
 - 171 Wie viel Bewegung ist gut für mich?
 - 171 Übungen und Wochenplan
- 176 **Übungen für den Abend**
 - 182 Was ist Bewegungstherapie?
 - 185 Ausdauertraining
 - 189 Körperwahrnehmung
- 192 **Entspannung**
 - 193 Der Effekt von Entspannungsmethoden
 - 194 Aktive Entspannungsmethoden
 - 196 Passive Entspannungsmethoden
 - 196 Wie lerne ich eine Entspannungsmethode?
- 198 **Die Liebe genießen trotz Herzerkrankung?**
- 202 **Risikoverhalten und Lebenskunst**
 - 203 Risikoverhalten und Psyche
 - 208 Lebenskunst
- 210 **Service**
- 210 **Weiterführende Literatur**
- 210 **Internetseiten**
- 211 **Glossar**
- 215 **Stichwortverzeichnis**