

**Schweizerische
Herzstiftung**

Arteriosklerose – die stille Gefahr

**Wie Herz und Gefässe
gesund bleiben**

Verlag Hans Huber



616.13-004.6

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