

Lorelies Singerhoff

Weiblich, 44, Herzinfarkt

Wie Frauen den Knock-out vermeiden

Kreuz

Inhalt

Einführung	7
So funktionieren Herz und Kreislauf	11
1. Kapitel – Jede Minute zählt	15
Die koronare Herzkrankheit (KHK)	17
Herzrhythmusstörungen bei Frauen	23
Angina pectoris	26
Der Herzinfarkt	30
Was ist zu tun bei einem Herzinfarkt?	46
Ein Wort zum Thema Schlaganfall	53
Was ist zu tun bei einem Schlaganfall?	57
2. Kapitel – Das Herz verträgt keine Sorgen	61
So erkennen Sie Ihr Risiko	64
Rauchen	68
Übergewicht	72
Erhöhter Blutdruck	79
Hohe Cholesterin- und Blutfettwerte	92
Ernährung	99
Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)	110
Das Säure-Basen-Gleichgewicht	116
Stress	128

Soziale, psychische und familiäre Aspekte	139
Erschöpfungsdepression	150
Brennen ohne auszubrennen – Burn-out als Chance?	157
3. Kapitel – Was kann ich selbst tun?	163
Änderung des Lebensstils als Schlüssel zur Gesundheit	164
Gesundheit und Fitness frisch vom Teller	170
Körperliche Aktivität	197
Seelische und körperliche Ausgeglichenheit	209
Selbstbewusstsein und Selbstverantwortung	223
4. Kapitel – Was ist bei Frauen anders?	237
Medizinische Ignoranz gegenüber Frauen	241
Unterschiede bei den Symptomen	248
Weibliche Hormone	249
Infarktrisiko durch die Pille	255
Frauen in der Reha	257
Der Herzinfarkt –	
ein tiefer Einschnitt in das Leben	267
Fünf Interviews mit Frauen,	
die einen Herzinfarkt erlitten haben	267
Schlusswort	281
Hilfreiche Adressen	285
Glossar	293
Sachregister	297