

eine abwechslungsreiche Ernährung. Denn so nährstoffreich ein Nahrungsmittel auch sein kann – keines liefert alle wichtigen Bausteine. Daher ist Vielfalt so wichtig.

Zunächst verschaffen wir uns einen Überblick, woraus unsere Nahrung eigentlich besteht bzw. bestehen sollte. Eine Übersicht über Makro- und Mikronährstoffe und weitere Komponenten unserer täglichen Ernährung helfen Ihnen zu verstehen, worauf es bei einer herzgesunden Ernährung ankommt.

### Makronährstoffe

Zu den Makronährstoffen zählen Zucker (Kohlenhydrate), Fette (Lipide) und Eiweiße (Proteine). Sie alle dienen in unterschiedlichem Ausmaß der Energiegewinnung und haben darüber hinaus spezifische Aufgaben in unserem Körper.

#### Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Ein zu geringer oder aber auch zu hoher Kohlenhydratanteil in unserer Ernährung ist mit einer erhöhten Sterblichkeit assoziiert.

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten für den Menschen. Sie bestehen aus Zuckermolekülen und haben einen physiologischen Brennwert von 4 kcal pro Gramm. Man unterscheidet dabei Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker. Einfachzucker sind Glukose und Fruktose, also auch der Zucker, der in Obst und Gemüse vorkommt. Ein Zweifachzucker ist beispielsweise unser Haushaltzucker, also auch der in Keksen und Schokolade. Beispiele für Mehrfachzucker sind Getreide und Kartoffeln.

Es gibt einen ganz wichtigen Unterschied: Während die Einfach- oder Zweifachzucker zu einem sehr schnellen Anstieg des Blutzuckers führen, dauert das bei den Mehrfachzuckern länger, weil sie erst einmal aufgespalten werden müssen. Somit sättigen sie aber auch über einen längeren Zeitraum. Ein weiterer schöner Nebeneffekt ist, dass sie nicht so leicht zu einem Übergewicht führen.

effekt: Nahrungsmittel, die Mehrfachzucker enthalten, wie beispielsweise Vollkornbrot oder -nudeln, enthalten gleichzeitig weitere wichtige Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe – alles Dinge, die in Süßigkeiten eher nicht enthalten sind.

Achtung: Ein gewisser Blutzuckerspiegel ist lebensnotwendig! Wird ein bestimmter Grenzwert unterschritten, wie es beispielsweise passieren kann, wenn die Ernährung nicht auf die täglichen Anforderungen oder das Training angepasst wird, produziert der Körper selber Glukose, indem er Proteine abbaut – kein wünschenswerter Zustand.

Leider haben Kohlenhydrate einen nicht allzu guten Ruf, dabei braucht sie der Körper unbedingt! Ihr Anteil an der Ernährung sollte bei etwa 50 Prozent liegen; Mehrfachzucker sollten den größten Anteil ausmachen.

Nahrungsmittel mit Mehrfachzucker enthalten zusätzlich noch wichtige Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.

Wer regelmäßig Vollkorn zu sich nimmt, stärkt sein Herz und ist besser vor einem Herzinfarkt geschützt.



### Gute Kohlenhydratlieferanten

- Getreideprodukte, z. B. Haferflocken
- Vollkornprodukte
- Reis, Nudeln, Kartoffeln
- Brot
- Gemüse und Obst

Tierische Lebensmittel enthalten übrigens viel weniger Kohlenhydrate als pflanzliche, da Tiere, wie wir Menschen auch, ihre Energie vorwiegend in Form von Fett speichern.

**Ballaststoffe** Ballaststoffe sind unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Nahrungsmittel und dienen der Sättigung sowie einer guten Verdauung und einer gesunden Darmflora. Sie erhöhen das Stuhlvolumen und regen die Darmbewegung an. Ballaststoffreiche Nahrung passiert den Darm schneller, wodurch weniger Giftstoffe gebildet werden. Zusätzlich binden Ballaststoffe auch Giftstoffe und Cholesterin im Darm und beugen Gallensteinen vor.

Ballaststoffe helfen vor Gefäßverkalkungen zu schützen, stärken das Immunsystem und reduzieren Entzündungen im Körper.

Auch für unser Herz sind Ballaststoffe gut: Bei ihrer Zersetzung im Darm durch Bakterien entstehen kurzkettige Fettsäuren, die ins Blut gelangen und vor Gefäßverkalkungen schützen. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt, Entzündungen werden reduziert und der Blutdruck gesenkt.

Ballaststoffe sind nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, nicht in tierischen. Viele Ballaststoffe befinden sich z. B. in Vollkornprodukten, Müsli, Obst, Kartoffeln und Gemüse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, mindesten 30 Gramm Ballaststoffe täglich mit den Mahlzeiten aufzunehmen. Das lässt sich relativ leicht umsetzen, wenn Sie täglich mindestens drei Portionen (drei Handvoll) Gemüse oder Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst essen. Zusätzlich sollten bei den Beilagen häufig Vollkorngreideprodukte gewählt werden. Sogar bei den Snacks gibt es ballaststoffreiche Varianten: Nüsse, Kerne

und Trockenobst enthalten viele Ballaststoffe. In der folgenden Tabelle finden Sie Ideen, wie Sie Ihre Ballaststoffzufuhr erhöhen können.

#### Tauschtafel für Ballaststoffe

BALLASTSTOFFARM	BALLASTSTOFFREICH
Cornflakes	Basismüsli
Buttertoast	Vollkorntoast
Mischbrot	Vollkornbrot
heller Reis	Quinoa
Blattsalat	Karottensalat
Spinat	Rotkohl
Apfelsaft	Apfel
Banane	Ananas
Erdnussflips	Nüsse
Gemüsesuppe	Linseneintopf
Vanillepudding	Rote Grütze

Übrigens: Sollten Sie von heute auf morgen Ihre Ernährung von einer ballaststoffarmen auf eine ballaststoffreiche Ernährung umstellen, müssen Sie damit rechnen, dass der Darm eine Zeit der Eingewöhnung benötigt. Wenn es zunächst zu vermehrten Blähungen kommt, hören Sie nicht gleich wieder auf mit Müsli und Co.: Nach einer Weile hat sich Ihr Darm daran gewöhnt, kräftiger zu arbeiten, und der Nebeneffekt verschwindet wieder. Übrigens: Bei einer hohen Ballaststoffaufnahme ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme wichtig!

# IN VIER WOCHEN ZU EINEM HERZGESUNDEN LEBENSSTIL

Sie wissen nun viel über das Herz und verschiedene Arten von Herzerkrankungen. Und Sie wissen nun auch, was Ihr Herz effektiv schützt. Nun erfahren Sie, wie Sie selbst es durch einen aktiven Lebensstil unterstützen können, damit es Ihnen noch ganz lange den Takt hält. Um die beiden Säulen Ernährung und Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren, finden Sie im folgenden Kapitel Vorschläge, Denkanstöße und ganz viele praktische Tipps und Übungen.

# DAS 28-TAGE-PROGRAMM

Eines gleich vorneweg: Niemand verlangt von Ihnen, innerhalb von 28 Tagen Ihren kompletten Lebensstil auf den Kopf zu stellen. Solche Hauruck-Aktionen enden wohl genauso wie die meisten Diäten – mit einem Rückfall und dem Gefühl „Ich schaffe es ja doch nicht“. Nein, hier geht es vielmehr darum, sich einmal ganz bewusst und in Ruhe Zeit zu nehmen, um zu beleuchten, was ist und war – denn das hat Sie in Ihre jetzige Lebenssituation gebracht – und Ihnen neue Perspektiven aufzuzeigen. Es geht nicht um eine dramatische Veränderung, sondern um die kleinen Stellschrauben, die sich leicht umsetzen und in den Alltag integrieren lassen und so kaum merklich zu einem neuen, gesünderen und lebensbejahenderen Alltag führen.

Haben Sie keine Angst vor Überforderungen. Es ist absolut erlaubt und sinnvoll, die Vorschläge an Ihre persönliche Situation anzupassen. Sie sind noch nie in Ihrem Leben gejoggt? Dann fangen Sie mit Walken an! Sie haben Schwierigkeiten mit Kniebeugen auf einem Bein? Nehmen Sie sich eine Stuhllehne zu Hilfe. Sie haben einen deutlich sportlicheren Hintergrund? Dann intensivieren Sie die Einheiten gerne.

# WOCHE 1 – JETZT GEHT ES LOS!

In der ersten Woche fangen wir mit einer Bestandsaufnahme an, beleuchten den Alltag in allen Facetten und gehen einkaufen.

## Ziele für Woche 1:

- sportmedizinische Untersuchung, „Go“ vom Kardiologen
- eine Bestandsaufnahme Ihres Lebensstils
- ein neues Sportoutfit
- Ihre Kalorienbilanz kennen
- ein Kühlschrank mit leckeren und gesunden Lebensmitteln

## Tag 1: Die Grundlagen schaffen

### Die sportmedizinische Untersuchung

Bevor es in Woche 2 richtig sportlich wird, sollten Sie jetzt mit Ihrem behandelnden Arzt klären, welche individuellen Einschränkungen bei Ihnen eventuell bestehen oder worauf Sie besonders achten müssen. Am Ende des Gesprächs sollten ...

- Sie Ihre individuelle Belastungsgrenze kennen,
- insbesondere große Narben, wie sie nach einer Herzoperation (mit Sternotomie) entstehen, vollständig verheilt und der Knochen wieder voll belastbar sein,
- der Blutdruck gut eingestellt sein.

Der Sportmediziner entscheidet, welche Untersuchungen zu Ihrem Alter und Ihrem Gesundheitszustand passen. Die Basisuntersuchung muss mindestens aus der Ganzkörperuntersuchung, dem Ruhe-EKG und einer Beratung zu Sportart und Training bestehen. Die erweiterte Untersuchung beinhaltet zusätzlich eine Ultraschalluntersuchung des Herzens und ein Belastungs-EKG. Zusätzlich kann diese durch einen Lungenfunktionstest sowie eine Blutuntersuchung ergänzt werden (siehe Seite 34).

### Bestandsaufnahme des Lebensstils

Es ist sinnvoll, sich über einen kurzen, definierten Zeitraum einmal damit auseinanderzusetzen, wie gesund der eigene Lebensstil tatsächlich (und nicht nur gefühlt) ist.

- Schritt 1: Notieren Sie ab heute eine Woche lang alles (wirklich alles!), was Sie essen und trinken und wie viel davon.
- Schritt 2: Notieren Sie ab heute jede Form von Bewegung, die Sie ausgeführt haben. Vergessen Sie nicht, die Dauer und die Intensität aufzuschreiben.

Es gibt unzählige Apps und Webseiten, die Ihnen dabei helfen können. Ein Vorteil ist, dass sie gleich die Kalorien ausrechnen und die Nahrung in die einzelnen Bausteine Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße aufteilen. Um zwei kostenlose Beispiele zu nennen: Mit [www.fettrechner.de](http://www.fettrechner.de) können Sie unkompliziert die Ernährung des Tages eingeben und die Kalorien werden automatisch addiert. In einem zweiten Schritt können Sie sich dann ausrechnen lassen, wie viel Sie in einer gewünschten Sportart trainieren müssen, um auf eine ausgeglichene Kalorienbilanz zu kommen. Bei [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) ist das Prinzip ganz ähnlich, allerdings mit Anmeldung. Dafür bekommen Sie zusätzlich leckere Rezeptideen angeboten.

Für den Trainingsteil brauchen Sie lediglich ein Gymnastikband. Die allermeisten Übungen funktionieren ganz ohne Hilfsmittel.



# WOCHE 2 – VON DER THEORIE ZUR PRAXIS

Nach viel Theorie in der ersten Woche darf jetzt geschwitzt und gekocht werden. Also rein in die Sportklamotten und los geht's!

## Ziele für Woche 2:

- eine Ausdauersportart entdecken und damit beginnen
- wissen, was Sie für eine Sportart praktizieren wollen
- ein erfolgreiches Krafttraining absolvieren
- mindestens einen Tag mit einer ausgeglichenen Kalorienbilanz leben

## Tag 8: Ausdauertraining

Die WHO empfiehlt Erwachsenen mindestens 75 Minuten intensive oder 150–300 Minuten moderate körperliche Aktivität jede Woche. Zusätzlich sollen an zwei oder mehr Tagen alle Muskelgruppen durch Krafttraining gestärkt werden. Damit schützen Sie Ihren Körper gut vor Erkrankungen. Ein Mehr ist dabei immer erlaubt.

### Welche Sportart passt zu mir?

Überlegen Sie sich heute, welche Ausdauersportarten Ihnen am meisten Spaß machen. Können Sie eine davon vielleicht mit Ihrem Weg zur Arbeit, zum Hobby oder zum Einkaufen verbinden? Umso besser! Wichtig ist, dass man sich klar macht, dass es entweder „lang und locker“ oder „kurz und hart“ heißt. Sie können also entweder mindestens 30 Minuten locker vor sich hin radeln, Sie können aber auch den gleichen oder sogar noch einen besseren Effekt (wenn Ihr Gesundheitszustand das erlaubt!) erreichen,

indem Sie über einen kürzeren Zeitraum intensiver trainieren. Das Schöne an dieser Einheit: „Alles geben“ bezieht sich ganz individuell auf Ihr persönliches „alles“. Also keine Angst!

Ein Beispiel für ein intensives Ausdauertraining für den Einstieg könnte so aussehen: Laufen Sie sich fünf Minuten ganz locker ein, es darf gern sehr langsam sein. Dann starten Sie zunächst mit „20/40“. Das heißt: 20 Sekunden alles geben, dann 40 Sekunden locker traben. Das machen Sie zweimal direkt hintereinander. Jetzt folgt eine Erholungspause von drei Minuten, das heißt, Sie dürfen gehen, aber bleiben Sie nicht stehen. Dann kommt der nächste Block „20/40“, wieder über zwei Minuten. Im Anschluss laufen Sie sich locker aus, mindestens fünf Minuten. Für Ihre Bewegungsbilanz: Dieses intensive Training hat 17 Minuten gedauert.

Mit dieser Einheit haben Sie ein wunderbar intensives Lauftraining absolviert. Dieses können Sie in der gleichen Form noch einmal in der Woche machen. Nach jeweils zwei Einheiten des selben Trainings steigern Sie die Intensität: Entweder machen sie statt 20/40 nun 30/30 oder 40/20, oder sie machen aus den zwei Minuten intensiver Belastung drei Minuten oder aber sie machen aus den zwei Blöcken drei usw.

In unserem Beispiel ist Laufen die Sportart, das Training lässt sich aber ganz leicht auch auf Schwimmen, Walken oder Radfah-

Ob Sie Joggen gehen oder den Weg zur Arbeit zu Fuß zurücklegen: Jede Bewegung stärkt Ihr Herz!



ren übertragen – probieren Sie, was Ihnen davon am meisten liegt, oder wechseln Sie ab.

### Richtig atmen

Bei jeder körperlichen Anstrengung gilt: Meiden Sie die Pressatmung!

Besser: in die Belastung ausatmen, dann erhöht sich der Druck im Körper nicht so stark. Auch hilfreich ist es, lieber mehr Wiederholungen mit geringerer Intensität zu absolvieren.

## Tag 9: Eine ausgeglichene Kalorienbilanz

Heute bekommen Sie ein Beispiel für einen bilanzierten Tag, der Spaß macht. Ein Tipp für die Flüssigkeitszufuhr: Trinken Sie gegen den Durst Wasser oder ungesüßte Tees. Kaffee oder Tee mit Milch müssen natürlich mit auf die Kalorientabelle.

### Ihr Tagesplan

- **Frühstück:** 1 Ei, 1 Portion zuckerfreies Müsli (100 g) mit frischen Apfelstücken ( $\frac{1}{2}$  Apfel) und Milch (1,5 % Fett, 150 ml), 1 Glas Orangen-Direktsaft (200 ml): 616 kcal
- **Mittagessen:** 1 Stück fettarmes Fleisch (200 g) oder gebackener Feta, gedünstetes Gemüse, 1 Backofenkartoffel mit Kräuterquark, 2 Gläser Wasser: 409 kcal
- **Snack:** 1 Banane, 1 Handvoll Nüsse, 1 Glas Milch (1,5 % Fett): 465 kcal
- **Abendessen:** 1 Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse und Gurke, 1 Scheibe Weißbrot mit Butter und Käse oder Schinken, 1 Möhre,  $\frac{1}{2}$  Paprika, 2 Becher ungesüßter Tee: 450 kcal

Damit haben Sie heute insgesamt etwa 1940 kcal zu sich genommen. Ausgehend von einem Körpergewicht von 70 Kilogramm,

sieben Stunden Schlaf und einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit deckt das Ihren täglichen Kalorienbedarf. Wenn Sie mehr essen möchten, drehen Sie einfach an der Bewegungsschraube: Dann ist auch noch ein Stück Kuchen erlaubt. Für beispielsweise ein Stück Apfelkuchen (230 kcal) müssen Sie etwa eine halbe Stunde laufen oder eine Stunde Pilates machen.

## Tag 10: Ein Hoch auf das Krafttraining

Während Krafttraining die Muskeln stärkt und uns damit robuster, belastbarer und schmerzfreier werden lässt, erhöht die gesteigerte Muskelmasse auch den Grundumsatz, ein wirklich schöner Nebeneffekt. Dennoch schreckt das Wort Krafttraining viele Menschen ab – völlig zu Unrecht. Die Devise lautet hier genauso wie beim Ausdauertraining: locker anfangen und sich langsam steigern.

Es muss nicht ein teures Fitnessstudio oder ein anstrengendes Training mit Geräten sein. Ein gesundes Krafttraining können Sie auch ganz wunderbar daheim ausführen, entweder mit dem reinen Körpergewicht und klassischen Übungen wie Liegestütz, Sit-ups und Kniebeugen, oder aber mit Hanteln oder einem Fitnessband. In Grünanlagen und Parks findet sich immer häufiger ein Fitness-Parcours mit Geräten, Sie müssen also nicht einmal Geld ausgeben und sind dabei noch an der frischen Luft.

Noch einmal zur Erinnerung: Für ein Krafttraining müssen sämtliche Narben gut verheilt, das Brustbein wieder belastbar und der Blutdruck gut eingestellt sein.

### Eine Übungsreihe zum Einstieg

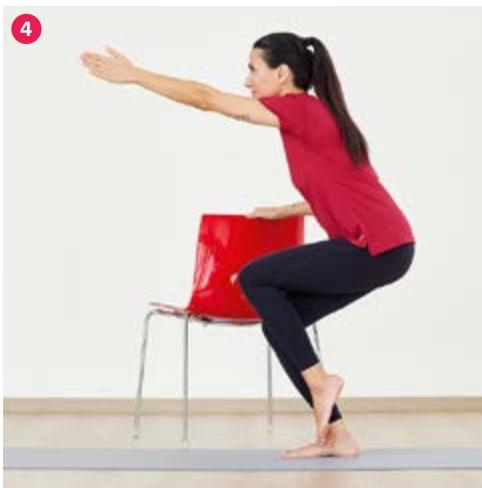
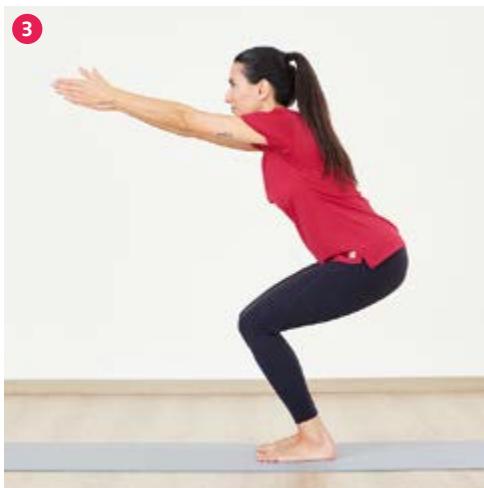
- Lockern Sie etwa eine Minute lang nacheinander Ihre Handgelenke, Schultern und Fußgelenke 1, 2.



- Stellen Sie sich hüftbreit auf. Machen Sie fünf Kniebeugen: Stellen Sie sich vor, Sie wollen sich nach hinten auf einen Stuhl setzen, die Knie sollten möglichst hinter den Fußspitzen bleiben **3**. Die Arme sind lang nach vorne ausgestreckt. Machen Sie eine kurze Pause, dann machen Sie zwei weitere Sätze von fünf Kniebeugen.

### Einbeinige Kniebeugen

- Arbeiten Sie sich nach und nach zu einbeinigen Kniebeugen vor. Durch das unvermeidliche Wackeln und Ausgleichen werden ganz wunderbar die kleinen feinen Muskeln rund um das Knie trainiert – das beugt Knieproblemen vor. Zu Anfang können Sie sich gern eine Stuhllehne als Hilfe nehmen **4**.



- Jetzt kommen Sie in die Liegestützposition (Achtung nach Herzoperationen!). Wem das für den Anfang zu anstrengend ist, darf gerne die Knie ablegen **5**. Starten Sie hier ebenfalls mit drei Runden à fünf Wiederholungen. Achten Sie dabei unbedingt auf eine korrekte Bewegungsausführung: Der Rumpf ist maximal angespannt und bildet ein gerades Brett. Mit der Anspannung

(also auf dem Weg nach unten) atmen Sie aus und beim Hochdrücken atmen Sie ein. Tipp: Variieren Sie die Breite in der Sie Ihre Hände aufstellen. So trainieren Sie immer andere Muskelgruppen.



- Zum Abschluss üben Sie noch die Bauchmuskeln: Kommen Sie in die Rückenlage, wenn Sie mögen, stellen Sie die Beine auf. Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf. Heben Sie den Kopf leicht an. Nun rollen Sie in drei Sets fünfmal Kopf, Hals- und Brustwirbelsäule langsam so weit nach oben auf, bis die Schulterblätter keinen Kontakt mehr zum Boden haben **6**. Tipp: Trainieren Sie auch Ihre schrägen Bauchmuskeln, indem Sie sich zu den Seiten hin aufrollen.



Das reicht für den Anfang vollkommen: Damit haben Sie heute schon ein solides Krafttraining absolviert! Wenn Sie diese Serie jeden Tag machen, können Sie die Anzahl der Wiederholungen langsam immer weiter steigern, um den Trainingseffekt nach und nach zu verstärken.

# Register

- 28-Tage-Programm 92  
7-Tage-Work-out 124
- Atem beruhigen 80  
Ausdauertraining 109
- Ballaststoffe 44  
Belastungs-EKG 30  
Bio-Lebensmittel 50  
Blutdruckmessung 27  
Blutdruckwerte 28  
Blutfette 34  
Bluthochdruck 16  
Blutversorgung 11  
Blutwerte 34
- Echokardiografie 31  
Eiweiß 48  
Elektrokardiogramm 30  
Elektrolyte 37  
Elektrophysiologische Untersuchung (EPU) 32  
Entspannung 76  
Ernährung, herzgesunde 40  
Ernährungspyramide 62  
Erregungsleitungssystem 10
- Fette 46
- Getränke 58
- Herz, Aufbau 8  
Herzaktion 11  
Herzenzyme 36  
Herzfrequenzvariabilität (HRV) 29  
Herzinfarkt 14  
Herzkathereteruntersuchung 32  
Herzklappen 9  
Herzklappenerkrankungen, erworbene 18  
Herzkrankheiten, Behandlung 12ff.
- Herzmuskel 9  
Herzmuskelentzündung 23  
Herzrhythmusstörungen 20
- Kalorienverbrauch 106  
Kohlenhydrate 42  
Koronare Herzerkrankungen 13  
Krafttraining 112  
Küchentipps 100
- Lebensstil, herzgesunder 91  
Leistungsdiagnostik 33
- Makronährstoffe 42  
Mediterrane Ernährung 59  
Mikronährstoffe 51
- Pausen machen 77  
Psychokardiologie 82
- Rauchen 89  
Ruhe-EKG 29  
Ruhepuls 26
- Schlaf 120  
Sekundäre Pflanzenstoffe 55  
Selfcare-Sportart 117  
Sport 64  
Sportarten 72  
Sportausrüstung 95  
Sportmedizinische Untersuchung 33  
Spurenelemente 54  
Stress abbauen 77  
Schlaf 76
- Tako-Tsubo-Kardiomyopathie 21
- Untersuchungsmethoden 27ff.  
Vitamine 53

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnetet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-3064-2 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-3065-9 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-3066-6 (EPUB)**

**Abbildungen:**

*Titelmotiv:* Shutterstock, AVIcon, Praiwun Thungsarn, Singleline, JY FotoStock stock.adobe.com: REDPIXEL: 6/7; bilderzwerg: 9; Henrie: 11; sagi: 21; Elena: 38/39; detailblick-foto: 43; weyo: 46; exclusive-design: 50; Alliance: 54; Pixel-Shot: 58; StockPhotoPro: 60; macrovector: 62; zinkevych: 64; Viacheslav Lakobchuk: 71; Maridav: 77; goodluz: 78; Yakobchuk Olena: 81; contrastwerkstatt: 88; angryim: 90; Антон Скрипачев: 94; nblxer: 99; weyo: 110; Michael Traitov: 118; dusk: 121; Mira Drozdowski: 156; Alexander Raths: 158; by-studio: 164; Maceo: 165; emuck: 166; Christian Wyrra: 113, 114, 115, 123, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151

**Originalausgabe**

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schlütersche.de](http://www.schlütersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Dr. med. Ursula Manunzio ist Ärztin für Sportmedizin und Ernährungsmedizin, Rehabilitation und Prävention. Sie leitet die von ihr gegründete „Sportmedizinische Ambulanz“ am Universitätsklinikum Bonn. Ursula Manunzio ist in der Lehre tätig und führt sportmedizinische Untersuchungen bei Profi- aber auch Freizeitsportlern durch, betreut Patienten mit Übergewicht, Herzkrankungen oder Diabetes und ist Expertin für Myokarditis.

Die gefragte Speakerin zu medizinischen Themen lebt in Bonn.



## Bereits von der Autorin erschienen:



Gesunde und schmerzfreie Füße

144 Seiten

ISBN 978-3-8426-2956-1

## In vier Wochen zu einem herzgesunden Lebensstil!

Herzerkrankungen sind die Todesursache Nr. 1 in Deutschland. – Kein Wunder, dass viele Menschen vorbeugen oder nach der Diagnose einer Herzkrankheit ihr Leben gesünder gestalten wollen. In ihrem Ratgeber zeigt die Sport- und Ernährungsmedizinerin Dr. med. Ursula Manunzio, wie man zu einem herzgesunden Lebensstil findet. Sie erklärt, wie das Herz aufgebaut ist, welche Erkrankungen seine Funktion einschränken und was man tun kann, damit es im Takt bleibt. Neben medizinischen Infos gibt sie Ihnen ein 4-Wochen-Programm mit Übungen und Rezepten an die Hand – mit vielen Impulsen für Ernährung und Bewegung, die sich leicht umsetzen und in den Alltag integrieren lassen.

### Das spricht für diesen Ratgeber:

- Das 4-Wochen-Programm für eine herzgesunde Ernährung und einen bewegten Alltag
- Für Herzkranke geeignet, aber auch für alle, die mit Bewegung ihr Leben verbessern wollen

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-3064-2



9 783842 630642

19,99 EUR (D)

Viele Inspirationen für Ernährung und Bewegung, die dem Herz guttun und sich leicht in den Alltag integrieren lassen.