



NATURHEILKUNDE FUNDIERT

# Natürlich herzgesund

Ein Ratgeber für Menschen mit koronarer Herzkrankheit

Anna Paul, Andreas Michalsen

KVC | VERLAG

Anna Paul, Andreas Michalsen

# Natürlich herzgesund

Ein Ratgeber für Menschen mit koronarer Herzkrankheit

KVC Verlag  
NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Paul, Anna; Michalsen, Andreas**

Natürlich herzgesund – Ein Ratgeber für Menschen mit koronarer Herzkrankheit

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-96562-063-6

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., 2., bearb. Aufl. Essen 2022  
Fotos: © LIGHTFIELD STUDIOS - Adobe Stock (Titel), © lom123 - Adobe Stock (S. 9), © matis75 - Adobe Stock (S. 10), © joshya - Adobe Stock (S. 20), © Natalia Li-sovskaya - Adobe Stock (S. 40), © Yuan-Juhn Chiao (S. 40, 100) © Sabine Bungert (S. 58), © Thomas Pflaum (S. 105), © Dmitrii - Adobe Stock (S. 120), © exclusive-design - Adobe Stock (S. 126), © Frank Vinken (S. 128), pwmotion - Adobe Stock (S. 131), © Stephan Köhlen (S. 133-134, 149-150, 157, 160-162, 164-168)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen  
Druck: Margreff Druck, Essen



---

Einleitung: Lebensstilentscheidungen für ein gesundes Herz	1
Teil I: Die koronare Herzkrankheit (KHK)	7
<hr/>	
<b>Kapitel 1: Das Herz-Kreislaufsystem</b>	<b>7</b>
Der Blutkreislauf	7
Das Herz und die Herzkranzgefäße	8
<b>Kapitel 2: Durchblutungsstörung des Herzens</b>	<b>11</b>
Verengung der Blutgefäße	11
Entzündungen in den Gefäßen	12
<b>Kapitel 3: Risikofaktoren und Symptome</b>	<b>13</b>
Risikofaktoren	13
Symptome	17
<b>Kapitel 4: Die konventionelle Therapie</b>	<b>21</b>
Medikamente	21
Eingriffe an den Koronargefäßen (Revaskularisation)	23
<b>Kapitel 5: Exkurs Frauengesundheit</b>	<b>25</b>
Frauenherzen – Männerherzen	25
Risikofaktoren	26
Diagnostik und Therapie	29
Wenn der Taktgeber streikt – Annemarie erzählt vom Rhythmus ihres Lebens vor und nach dem Herzinfarkt	31
Teil II: Lebensstilveränderung	35
<hr/>	
<b>Kapitel 1: Los geht's ... Oder doch nicht? Grundlagen der Lebensstilveränderung</b>	<b>35</b>
Die fünf Stufen der Verhaltensänderung	35
Die Motivation	36
Klare, selbst formulierte und erreichbare Ziele	37

Rückfälle in alte Muster	37
Spaß beim neuen Leben	38
<b>Kapitel 2: Selbsttest: Wie gesund ist mein Lebensstil?</b>	<b>41</b>
Testen Sie sich selbst	41
Auswertung	47
<b>Kapitel 3: Herzgesunde Ernährung</b>	<b>49</b>
Ein kurzer Überblick	49
Mediterran genießen – auch in Deutschland	52
Grundregeln einer herzgesunden mediterranen	
Vollwert-Ernährung	52
Fette und Öle	53
Obst und Gemüse	59
Brot und Getreideprodukte – am besten aus dem vollen Korn	61
Hülsenfrüchte	62
Nüsse und Samen	63
Gut gewürzt statt stark gesalzen	64
Süße Alternativen – weniger ist mehr	64
Fleisch, Milchprodukte und Fisch	65
Getränke richtig ausgewählt	66
Die praktische Umsetzung	67
Reife- und Erntezeit von heimischen Lebensmitteln	70
<b>Kapitel 4: Fasten und Gewicht reduzieren</b>	<b>73</b>
Gewicht reduzieren	73
Heilfasten	73
Saftfasten	74
Entlastungstage	75
Intervallfasten	76
<b>Kapitel 5: Herzgesunde Bewegung</b>	<b>77</b>
Bewegungstherapie bei koronarer Herzkrankheit	78
Fragen und Vorurteile	78
Tipps für's Durchhalten	81

---

<b>Kapitel 6: Herzgesunde naturheilkundliche Selbsthilfestrategien</b>	<b>83</b>
Kneipp-Therapie	83
Sauna	84
Massage	85
Heilkräuter und -pflanzen	86
<b>Kapitel 7: Herzgesunder Umgang mit Stress und Belastungen</b>	<b>89</b>
Freude kultivieren	89
Bewusster Umgang mit Stress	90
Methoden der positiven Stressbewältigung	95
Bewusste Entspannung	99
Soziale Unterstützung	102
Empathie, Wertschätzung und Achtsamkeit kultivieren	104
Einfühlen und Mitschwingen	104
Teil III: Der Weg zu einem herzgesunden Lebensstil – Anleitung und Praxis	107
<hr/>	
<b>Kapitel 1: Fünf Stufen der Lebensstilveränderung</b>	<b>107</b>
Das Verhalten mit Erfolg ändern	107
1. Stufe: Absichtslosigkeit	107
2. Stufe: Absichtsbildung	108
3. Stufe: Vorbereitung	112
4. Stufe: Handlung	115
5. Stufe: „Aufrechterhaltung“	116
Der Umgang mit „Ausrutschern“	118
<b>Kapitel 2: Ernährung und Rezepte</b>	<b>119</b>
Frühstück	119
Brotaufstriche	121
Hauptgerichte	122
Nachtisch	126
<b>Kapitel 3: Bewegung</b>	<b>129</b>
Walking – Gehen	129
Nordic Walking	130

Trainingsplan für den Einstieg	132
Dehnungsübungen nach dem Laufen	132
<b>Kapitel 4: Naturheilkundliche Selbsthilfe mit Kneipp</b>	<b>135</b>
Die Dosierung des Wasserreizes	135
Ihr Kneipp-Plan bei Herzinsuffizienz	137
Waschungen	137
Güsse	138
Armbad	140
Wickel	140
Wassertreten und Tautreten	142
Trockenbürstung	142
Schröpfkopfmassage	143
<b>Kapitel 5: Umgang mit Stress und Belastungen</b>	<b>145</b>
Achtsamkeit im Alltag	145
Bewusste Entspannung	147
Progressive Muskelentspannung (PME)	147
Meditation	151
Minis – Einfache Entspannungsübungen	152
Body Scan	154
Qigong	155
Yoga	158
<b>Anhang</b>	<b>171</b>
<hr/>	
Der Dreimonatsplan für das Herz	171
Danksagung	176
Literatur	177
Die Autorin	179
Der Autor	179

# Kapitel 1: Los geht's ... Oder doch nicht? Grundlagen der Lebensstilveränderung

## Die fünf Stufen der Verhaltensänderung

Täglich Sport, sich gesund ernähren und auf regelmäßige Entspannungspausen im Alltag achten, die eigenen Grenzen erkennen und achtsam mit dem Körper umgehen – eigentlich ist ein gesundes Leben ganz einfach, oder? Wer kennt nicht die guten Vorsätze, die nach anfänglicher Begeisterung am Alltag und dem „inneren Schweinehund“ scheitern. Alte Gewohnheiten zu verändern, ist eine große Herausforderung, denn die Effekte eines gesunden Lebensstils zeigen sich meist erst nach längerer Zeit konsequenten Durchhaltens. Bei einer Tüte Chips oder einer Tafel Schokolade ist der Lustgewinn dagegen sofort spürbar.

Die Forschung zum Gesundheitsverhalten beschäftigt sich schon länger mit diesem Dilemma und versucht, Strategien zu finden, mit deren Hilfe Gewohnheiten dauerhaft verändert und neue Verhaltensmuster in den Lebensalltag eingebaut werden können.

Man geht davon aus, dass der Mensch auf dem Weg zu einer langfristig erfolgreichen Verhaltensänderung bestenfalls fünf Stufen durchläuft. Am Beispiel der Raucherentwöhnung ist das gut zu erklären.

- 1. Stufe: Absichtslosigkeit** – Sie haben nicht vor, irgendetwas zu ändern: „Ich rauche gerne.“
- 2. Stufe: Absichtsbildung** – Sie haben schon einmal über eine Veränderung nachgedacht, aber nichts konkret ins Auge gefasst: „Irgendwann höre ich auf zu rauchen.“
- 3. Stufe: Vorbereitung** – Sie haben eine konkrete Vorstellung und sind dabei, alles in die Wege zu leiten. Sie machen Pläne, wie Sie Ihre Ziele



realistisch erreichen können: „Ich höre auf zu rauchen und habe für nächste Woche einen Termin zur Antiraucherberatung vereinbart.“

**4. Stufe: Handlung** – Sie haben mit einer Lebensstilveränderung angefangen, sind aber erst seit ein paar Monaten dabei: „Ich rauche seit drei Monaten nicht mehr, denke aber noch regelmäßig daran.“

**5. Stufe: Aufrechterhaltung** – Sie setzen die neue gesunde Verhaltensweise schon länger als sechs Monate um, und das Neue ist fast zu einer Gewohnheit geworden: „Ich bin seit über einem halben Jahr Nichtraucher/in und kann es mir nicht mehr anders vorstellen.“

Wenn eine Lebensstilveränderung sinnvoll erscheint, man damit Erfolg hat und von der sozialen Umgebung unterstützt wird, kann die Veränderung nacheinander diese Stufen durchlaufen. Es ist individuell sehr unterschiedlich, wie lange man in den einzelnen Stufen bleibt, und in jeder Stufe kann es einen Rückschritt in eine vorhergehende Stufe geben. Zudem sind in den verschiedenen Stufen unterschiedliche Strategien nötig, um im Prozess der Lebensstilveränderung voranzukommen.

## Die Motivation

Wichtig ist vor allem die Motivation. Wollen Sie wirklich etwas ändern, oder steht hinter diesem Wunsch nur Ihr Arzt, Partner oder Vorgesetzter? Das Wissen um die persönlichen Risiken bestimmter gesundheitsschädlicher Verhaltensweisen reicht meist nicht aus. Sie müssen von der Notwendigkeit und den Vorteilen einer Änderung selbst überzeugt sein. Und vor allem: Trauen Sie sich wirklich zu, auf lange Sicht etwas zu ändern, auch wenn das zunächst mehr Aufwand und Überwindung kostet?

Aus der Forschung weiß man, dass es mit einer hohen Motivation sehr viel wahrscheinlicher ist, ein Verhalten dauerhaft zu verändern. Wer von den Vorteilen des neuen Verhaltens überzeugt ist, ist gleich stärker motiviert, tatsächlich etwas anders zu machen als bisher, und dieses Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt den ganzen Prozess zusätzlich.

## Radikalfänger (Antioxidanzien)

Experten vermuten, dass die freien Radikale, reaktionsfreudige chemische Verbindungen, an der Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs beteiligt sind. Gut erforscht ist die Beteiligung von freien Radikalen an der Entstehung der Arteriosklerose, denn die gefürchteten Ablagerungen in den Blutgefäßen sind letztendlich eine Folge der Oxidation von LDL durch freie Radikale. Radikalfänger bzw. Antioxidanzien sind in der Lage, Oxidationsprozesse durch freie Radikale zu verhindern. Im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln enthalten pflanzliche Lebensmittel deutlich mehr antioxidativ wirkende Inhaltsstoffe, z. B. Vitamin C, Carotinoide und Flavonoide. Und Vitamin E schützt die Fette und Öle außerdem davor, ranzig zu werden.

## Folsäure

Der Folsäure kommt in der Präventivmedizin eine besondere Bedeutung zu. Ein Mangel an Folsäure kann zu einem erhöhten Homocystein-Spiegel im Blut beitragen, was als Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankungen gilt. Homocystein begünstigt die Oxidation von Lipoproteinen und kann Schäden an den Gefäßwänden hervorrufen. Besonders reich an Folsäure sind grüne Blattgemüse, Getreide und Weizenkeime.

## Ballaststoffe

Ballaststoffe kommen in Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Obst und Gemüse reichlich vor, Fleisch und Milchprodukte enthalten hingegen gar keine Ballaststoffe. Ballaststoffe wirken sich günstig auf den Fettstoffwechsel aus, denn aus ballaststoffreicher Kost werden einerseits weniger Nahrungsfette aufgenommen und andererseits binden vor allem die löslichen Ballaststoffe Gallensäuren an sich, was dazu führt, dass vermehrt Cholesterin abgebaut wird. Außerdem wird vermutlich die Aktivität eines wichtigen Enzyms für die Cholesterinbildung in der Leber gehemmt.

## Kapitel 5: Herzgesunde Bewegung

Erwartungen und Druck in unserer Umgebung führen zu Stress und Hektik. Gleichzeitig bewegen wir uns immer weniger und geben Körper und Seele wenig Gelegenheit zum Abreagieren. Regelmäßige körperliche Betätigung kann daher eine wichtige Quelle zur Erhaltung der körperlichen und seelischen Gesundheit darstellen.

Regelmäßige Bewegung verhindert Todesfälle durch Herz-Kreislaufkrankungen. Bei stabiler Angina pectoris ist regelmäßige Bewegungstherapie (ca. 20 Minuten täglich fahrradfahren oder zügig spazierengehen) den kardiologischen Eingriffen wie Stent und Ballondilatation sogar überlegen: Durch Bewegungstherapie verbessert sich die innere Schicht der Blutgefäße (Gefäßendothel). Das bedeutet, dass sich weniger Ablagerungen bilden, die Gefäße elastischer und funktionsfähiger bleiben. Bewegung hat zudem einen Einfluss auf die Lebensqualität, die Leistungsfähigkeit, Beschwerden wie Beklemmungsgefühl und Atemnot und das zukünftige Gesamtrisiko für Herz-Kreislaufkrankungen.

Im Rahmen einer Studie am Herzzentrum Leipzig teilten Forscher 100 Herzpatienten mit koronarer Herzkrankheit und verengten Herzkranzgefäßen in zwei Gruppen auf: Bei der einen wurden die verengten Gefäße operativ gedehnt (entweder mit einem Ballonkatheter oder mithilfe eines Stents). Die andere Gruppe trainierte zweimal täglich auf einem Fahrradergometer. Nach einem Jahr hatte sich die Symptomatik in beiden Gruppen stark gebessert. Bei den trainierten Patienten traten aber deutlich weniger Herzinfarkte, Schlaganfälle oder andere Probleme auf, die einen medizinischen Eingriff notwendig machten.

## Bewegungstherapie bei koronarer Herzkrankheit

Die Bewegungstherapie ist ein inzwischen fest etabliertes Element in der Nachsorge und Rehabilitationsbehandlung von Menschen mit koronarer Herzkrankheit. Die bekannten Effekte sind:

- Der Fettstoffwechsel kommt in Schwung: Regelmäßige Bewegung senkt das schlechte LDL und erhöht das gute HDL im Blut. Die Fettverbrennung wird beschleunigt. Die Thrombosegefahr sinkt.
- Der Blutzuckerspiegel und der Blutdruck sinken: Muskelbewegung verbrennt Glukose, und die Gefäße werden elastischer.
- Das Schlagvolumen des Herzmuskels vergrößert sich, und die erhöhte Sauerstoffzufuhr verbessert die Fließeigenschaft des Blutes.

Allerdings wird beim Thema Bewegung auch ein typisches Problem der Lebensstilmedizin sichtbar: Fast jeder Herzpatient erhält heutzutage entsprechende Ratschläge und Anleitungen, und jeder weiß um den Nutzen von Bewegung, aber weniger als ein Drittel der Patienten schafft es langfristig, regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren. Dies weist darauf hin, wie schwierig es ist, dauerhaft, d. h. auch unter eventuell ungünstigen Bedingungen (z. B. schlechtes Wetter), ein Übungsprogramm aufrechtzuerhalten.

## Fragen und Vorurteile

Wir können und wollen Sie nicht zu etwas überreden, was Sie nicht selbst überzeugt, aber vielleicht können wir Sie einen Schritt in die richtige Richtung begleiten, indem wir zunächst mit einigen Vorurteilen aufräumen.

### Das richtige Maß

Hilft viel tatsächlich viel? Dies ist einer der häufigsten Irrtümer bezüglich herzgesunder Bewegung. Den größten Nutzen für Ihr Herz erreichen vorher inaktive Menschen, wenn sie beginnen, sich moderat oder mäßig zu bewegen. Ganz wichtig ist dabei das regelmäßige Üben. Die größte Anstrengung

## Paprikaschoten mit Spinat und Polenta

### Zutaten für 4 Personen:

- 80 g Spinat (Tiefkühlware)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- 150 g Maisgrieß (Polenta)
- abgeriebene Schale und Saft von einer unbehandelten kleinen Zitrone
- 2 Eier
- ¼ TL Meersalz, 1 Msp. Pfeffer
- 3 EL Tomatenmark
- 4 Paprikaschoten

### Zubereitung:

Spinat auftauen lassen und ausdrücken (Wasser zur Gemüsebrühe geben). Zwiebel und Knoblauch schälen und feinkwürfeln. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. 350 ml Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen. Polenta einrühren, unter Rühren nochmals aufkochen und einige Minuten quellen lassen. Etwas abkühlen lassen. Zitronenschale und -saft sowie die Eier einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Polentamasse in 2 Portionen teilen. Spinat in die eine und Tomatenmark in die andere Portion rühren.

Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden, die Kerne und die feinen weißen Scheidewände entfernen. Paprikaschoten ausspülen. Zuerst die Spinat-Polenta und dann die Tomaten-Polenta mit einem Löffel einfüllen, jede Schicht glattstreichen, dann eine Stunde kühl stellen. Gefüllte Paprika in eine feuerfeste Form setzen und den Deckel aufsetzen. Die restliche Gemüsebrühe in die Form gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 170 Grad) 40–50 Minuten backen.

**Tipp:** Statt Polenta kann auch Hirse oder Bulgur verwendet werden.

## Die Autorin

Dr. Anna Paul ist Leiterin der Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin in der Klinik für Naturheilkunde & Integrative Medizin am Evangelischen Krankenhaus Essen-Steele. Sie ist Mitarbeiterin am Stiftungslehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin der medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen und leitet die Arbeitsgruppe Prävention & Gesundheitsförderung mit Forschungsprojekten zum Thema Lebensstilveränderung und Gesundheitsförderung im Betrieb. Sie ist als Referentin in der ärztlichen Weiterbildung tätig und leitet Seminare zu den Themen Mind-Body-Medizin, Stressbewältigung und Yoga. Dr. Paul ist seit 2011 Vorstandsvorsitzende von Natur und Medizin, dem Förderverein der Karl und Veronica Carstens-Stiftung.

## Der Autor

Prof. Dr. Andreas Michalsen ist Chefarzt des Zentrums für Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus in Berlin-Wannsee. Darüber hinaus ist er Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde an der Berliner Charité. Als leitender Oberarzt war er bis 2009 in der Klinik für Naturheilkunde & Integrative Medizin am Evangelischen Krankenhaus Essen-Steele maßgeblich an der SAFE LIFE-Studie beteiligt: Er entwickelte ein innovatives Behandlungs- und Vorbeugungsprogramm für die tagesklinische Betreuung von Herzpatienten.

Seine Forschungsarbeiten beschäftigen sich mit den Themen der Mittelmeerkost, der Vollwerternährung, der Raucherentwöhnung und der Stressreduktion bei Koronarerkrankungen sowie mit der Therapie der Herzinsuffizienz und ergänzenden Behandlungsmöglichkeiten durch Kneipp-Therapie.

## Natur und Medizin e.V. – Eine starke Gemeinschaft

Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist sehr vielseitig. Antworten darauf, welche Therapieverfahren bei welchen Krankheiten helfen, gibt Natur und Medizin e.V. Der Verein und seine Mitglieder unterstützen die Carstens-Stiftung in ihrem Auftrag, die Naturheilkunde und Homöopathie wissenschaftlich zu erforschen. Das Ziel ist eine Integrative Medizin, in der moderne Erkenntnisse und traditionelles Wissen, Hochschulmedizin und Naturheilkunde keine Gegensätze, sondern gleichberechtigte Akteure sind.

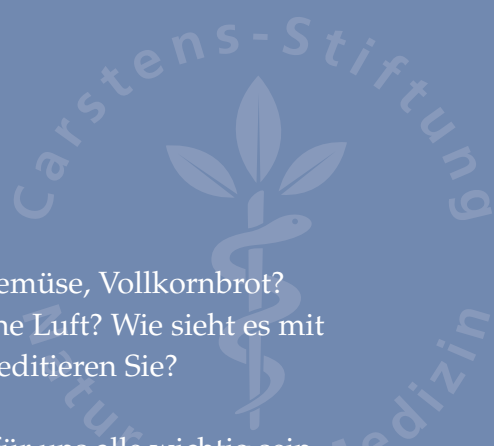
Der Auftrag von Natur und Medizin e.V. ist es, die Bevölkerung fundiert zu informieren, so dass immer mehr Menschen davon profitieren können. Die Mitgliederzeitschrift Natur und Medizin bietet neben aktuellen Berichten zur Komplementärmedizin auch eine Vielzahl praktischer Selbsthilfetipps. Ein exklusives Ratgeberangebot und Bücher aus dem eigenen Verlag liefern ausführliche Informationen zu bestimmten Krankheiten und deren Therapiemöglichkeiten.

Helfen Sie mit, Naturheilkunde und Homöopathie zu fördern und zu erhalten! Natur und Medizin ist auf Ihre Unterstützung angewiesen: Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen, Buchkäufen und Spenden finanziert Natur und Medizin wichtige Forschungsprojekte, bezieht Stellung und berät Patienten unabhängig.

Werden Sie Mitglied, spenden Sie für die Komplementärmedizin, empfehlen Sie uns weiter!

### **Weitere Informationen erhalten Sie unter:**

Natur und Medizin e.V., Am Deimelsberg 36, 45276 Essen,  
Telefon: 0201/56305 70, [www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de) |  
[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de) | [www.carstens-stiftung.de](http://www.carstens-stiftung.de)



Essen Sie regelmäßig Obst, Gemüse, Vollkornbrot?  
Gehen Sie täglich an die frische Luft? Wie sieht es mit  
Wasseranwendungen aus? Meditieren Sie?

Solche Fragen, die eigentlich für uns alle wichtig sein  
sollten, sind für Menschen mit koronarer Herzkrankheit  
vielleicht lebensnotwendig. Denn ein gesunder Lebensstil  
kann Krankheit heilen, und bereits Veränderungen einzel-  
ner Risikofaktoren können das Herz nachhaltig schützen.

Gelingt es Menschen mit Herzkrankheiten, mehrere Risiko-  
faktoren deutlich zu verbessern, sind sogar Rückbildungen  
von Verengungen in den Herzkranzgefäßen möglich.

*Natürlich herzgesund* hilft Ihnen dabei, Ihre Krankheit zu  
verstehen und erfolgreich an einem neuen, herzgesun-  
den Lebensstil zu arbeiten. Es enthält ein Programm zur  
Lebensstilveränderung, das erprobt und wissenschaftlich  
geprüft wurde.

Mit den praktischen Tipps für's Durchhalten und einem  
ausführlichen Anleitungsteil mit zahlreichen Rezepten,  
Übungen, Anwendungen und Arbeitsblättern wird Ihnen  
der Weg zu einem herzgesunden Lebensstil Spaß machen!

ISBN 978-3-96562-063-6

