

PERSPEKTIVEN

6 **Aktuelle Meldungen**

aus Herz-Kreislauf-Forschung und -Medizin

TITEL

12 **Interview**

Verkannte Gefahr: Diabetes & Herz/
Professor Diethelm Tschöpe, Vorsitzender
der Stiftung „Der herzkranke Diabetiker“,
im Gespräch mit **HERZ heute**

18 **Infografik**

Wie zu viel Zucker im Blut das Herz schädigt

20 **Herausforderungen**

Wie Betroffene ihr Schicksal meistern

DIAGNOSE & THERAPIE

24 **Wege zum Herzen**

Herzkatheter – welcher Zugang ist der beste?

30 **GESUNDES LEBEN**

Entspannungstechniken

können hohen Blutdruck nicht verhindern
– aber vor den Risiken anhaltender Stress-
belastung schützen

REHABILITATION

34 **Zurück ins Leben**

Neue Therapien helfen Patienten, sich
nach dem Schlaganfall wieder im Alltag
zurechtzufinden

PRÄVENTION

42 **Dicke Luft**

Wie gefährlich sind Stickoxide,
Feinstaub & Co?

20

**Adolf Griess-
hammer ist
herzkrank und
Diabetiker.
Seinen gesund-
heitlichen Her-
ausforderungen
begegnet er mit
Achtsamkeit –
und Humor.**

12

Ein Diabetes entwickelt sich oft
schleichend und bleibt unbemerkt –
schon früh richtet er aber Schäden
an den Blutgefäßen an.

34

Nach dem
Schlaganfall:
Trainieren für
den Alltag

FORSCHUNG

- 46 **Verbesserte
Versorgungssysteme**
retten Leben

SPRECHSTUNDE

- 48 **Sie fragen –**
Experten antworten

UNSERE BEAUFTRAGTEN

- 54 **40 Jahre gut fürs Herz**
Die Herzstiftung feierte ihr Jubiläum mit
den ehrenamtlich Beauftragten in Mainz

DHS INTERN

- 56 **Nachrichten**
aus der Deutschen Herzstiftung

RUBRIKEN

- 2 Impressum
3 Editorial
33 Mohrs Herzschlag
66 Unsere Angebote
70 Zu guter Letzt
71 Schirmherrin, Vorstand und Beirat

30

Ratgeber: Anspannung
mildern, inneres Gleich-
gewicht stärken