

PERSPEKTIVEN

- 6 **Aktuelle Meldungen**
aus der Herz-Kreislauf-Medizin

TITEL

- 10 **Hilfe für das Herz –
und für die Seele**
Angebote der Psychokardiologie

- 20 INTERVIEW
**Bundesgesundheitsminister
Jens Spahn**
im Gespräch mit HERZ heute

- 26 RAT & HILFE
Blutdruck richtig messen
Eine Anleitung

- 28 DIGITALE MEDIZIN
Die Revolution am Handgelenk
Was können die neuen „Wearables“?

- 34 KLINISCHE STUDIEN
Den Schlaganfall verhindern
Wann Gerinnungshemmer?

- 42 PRÄVENTION
Gesund leben – gesund bleiben
Regeln für einen herzgesunden Lebensstil

- 46 FORSCHUNG
Molekularer Schlüssel für eine
passgenaue Therapie
Hilfe, wenn dem Herzen die Kraft ausgeht

20

**Versucht trotz
Politikerstress
herzgesund zu
leben – Bundes-
gesundheits-
minister Jens
Spahn**

INHALT

10

Seelische Belastungen tragen nicht nur zu harmlosen Herzbeschwerden bei, sondern auch zu vielen schweren Herzkrankheiten.

28

Nicht allein Zeitanzeiger – die neuen, „schlau“ Uhren wollen auch Diagnoseinstrumente sein.

50 SPRECHSTUNDE

Sie fragen –
Experten antworten

56 UNSERE BEAUFTRAGTEN

Starke Lobby
für Herzpatienten

58 DHS INTERN

Nachrichten
aus der Deutschen Herzstiftung

RUBRIKEN

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

42

„Vorbeugen ist besser als heilen“: Lebensstiländerungen lohnen sich