dtv

Dr. med. Catharina Hamm
Save your Heart
Starte deinen Weg in ein herzgesundes Leben

Originalausgabe
352 Seiten

ISBN: 978-3-423-26405-1
EUR 18,00 [DE]
EUR 18,50 [AT]
ET 13. Dezember 2024
Format : 13,6 x 21,0 cm
Illustrator*in: Lorena Addotto

Dr. med. Catharina Hamm

Save your Heart

Starte deinen Weg in ein herzgesundes Leben

Gesunde Herzen schlagen länger

Was das weibliche Herz im Alltag, in der Menopause und während der Schwangerschaft braucht

Unser Herz schlägt unermüdlich, 100.000-mal am Tag. Frauenherzen sind kleiner als Männerherzen und schaffen es trotzdem, in der Schwangerschaft für zwei zu schlagen. Doch **psychischer Stress**, falsche **Ernährung** und fehlende **Bewegung** setzen ihnen stark zu. Und das kann fatal enden: Todesursache Nummer 1 bei Frauen sind **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. Aber du könntest dein Risiko um die Hälfte reduzieren und deine **Lebenserwartung entscheidend steigern**! Wie das geht, zeigt Dr. Catharina Hamm in diesem Buch. Mit medizinischen Fakten, persönlichen Erfahrungen und praktischen Tipps erklärt sie, wie ein herzgesunder **Longevity-Lifestyle** aussehen kann und wann man am besten mit der Herzvorsorge anfängt. Spoiler: Zu früh gibt es nicht. Jetzt wäre gut.

Das bietet dieses Buch:

- einen **10-Punkte-Plan** für deine Herzgesundheit
- konkrete **Übungen und Trainingspläne** für Frauen, vor allem für **Krafttraining**
- Gesunde **Rezepte** für dein Herz
- Eine Übersicht über alle wichtigen **Supplemente**, die dein Herz stark machen
- zahlreiche **Abbildungen**, damit du dein Herz bald in- und auswendig kennst
- eine **wunderschöne zweifarbige** Ausstattung

COPY
© Sabina Radtke Photography (München)

Autor*in

Dr. med. Catharina Hamm

Dr. med. Catharina Hamm, geboren 1981, ist Oberärztin an einem großen Herzzentrum und arbeitet seit mehr als 15 Jahren als Kardiologin und Notfallmedizinerin. Sie ist zudem Expertin für Gendermedizin mit dem Schwerpunkt Menopause und Sportkardiologie.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Illustrator*in

Lorena Addotto

Lorena Addotto ist Kommunikationsdesignerin und lebt in Köln.

Pressestimmen

»Besonders interessant ist der zusammenfassende 10-Punkte-Plan für ein gesundes Herz, den man immer wieder zur Hand nehmen kann. Der Ratgeber bietet also reichlich Wissen und gleichzeitig Anregungen zur Verbesserung der Herzgesundheit.«

leselupe.de, 17. Dezember 2024

»Fazit: ›Save your Heart‹ ist ein Rundumpaket, wenn man sich über Herzgesundheit informieren möchte. Die Autorin legt den Schwerpunkt auf Prävention und Vorsorge, sie betont, dass „jetzt" ein guter Zeitpunkt ist, um etwas für die Herzgesundheit zu tun. Im Buch gibt sie etliche Anreize, wo man starten könnte. Dass das so motivierend rüberkommt, liegt sicher auch an ihrer Schreibe: persönlich, auf Augenhöhe, verständlich.«

queerbeet gelesen, 30. Januar 2025

»Was sind die größten Risiken für einen Herzinfarkt? Was ist der beste Sport, um das Herz gesund zu halten? Und welche Rolle spielt unsere Muskulatur dabei? Die Kardiologin Catharina Hamm gibt Antworten.«

Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, *Michel Wittersagen*, 9. Februar 2025

»Das Buch richtet sich an Frauen ab der Lebensmitte. Erklärt werden deren Herz-Risiken und welchen Einfluss Stress, hormonelle Veränderungen und Lebensstil haben.«

Bunte, 13. Februar 2025

»Mit vielen Top-Tipps für ein herzgesundes Leben.«

Freundin, 28. Februar 2025

»Ein umfangreiches, gut lesbares und motivierendes Buch „Für alle Frauenherzen dieser Welt", in welchem frau alles über Herzgesundheit erfährt, um bis ins hohe Alter ein gut funktionierendes Herz zu haben.«

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Zeitenwende – Das Magazin für gesundes Leben, 1. März 2025

»Dr. Catharina Hamm, Oberärztin an einem großen Herzzentrum, arbeitet seit mehr als 15 Jahren als Kardiologin und Notfallmediziner. Sie weiß, wie man sein Herz schützen kann, wie man das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann - und was man ganz praktisch für die Herzvorsorge tun kann.«

SR 2 KulturRadio, 9. März 2025

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Dr. med. Catharina Hamm bei dtv

- Save your Heart, Paperback, ISBN: 978-3-423-26405-1

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München