



Dr. med. Catharina Hamm

Save your Heart

Starte deinen Weg in ein herzgesundes Leben

Gesunde Herzen schlagen länger

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.

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



© 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.



Illustrator*in

Lorena Addotto

Lorena Addotto ist Kommunikationsdesignerin und lebt in Köln.

Autor*in Dr. med. Catharina Hamm bei dtv

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