

# Inhalt

<b>Kapitel 1: Einleitung</b> .....	10
Blutdruckmessen, eine schwierige, verantwortungsvolle Diagnostik .....	11
An welchem Arm soll gemessen werden? .....	12
Die Fehlmessung des Blutdrucks ist aber nicht die einzige	
Schwachstelle bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	14
An bewährte Heilmethoden der Antike anknüpfen .....	16
<b>Kapitel 2: Was ist der Blutdruck?</b> .....	17
Herztätigkeit und Blutdruck werden vom Gehirn gesteuert .....	18
Blutdruck immer in Schwingung .....	20
Herzfrequenzvariabilität ist die physiologische Norm .....	21
Herzfrequenzvariabilität in Kohärenz oder Chaos? .....	22
Zur Kohärenzkonzeption .....	23
<b>Kapitel 3: Wie wird der Blutdruck richtig gemessen?</b> .....	24
Die Riva-Rocci-Methode .....	24
Automatische Blutdruckmessgeräte .....	24
Langzeit-Blutdruckmessungen .....	26
Langzeituntersuchungen unter chronobiologischen Aspekten .....	28
CHAT – Ein sicheres Kriterium für eine arterielle Hypertonie .....	29
<b>Kapitel 4: Blutdruckentspannungstest (BET)</b> .....	31
Emotionen kennen und intelligent steuern .....	31
Die richtige Atmung beim BET .....	32
Was kann der Blutdruckentspannungstest? .....	34
Der BET in der alltäglichen Praxis .....	38
Störfaktoren bei der Durchführung des BET .....	41
Nur die Psycho-Neuro-Kardiologie ist real .....	43
Postsilvesterparty-Hypertonie .....	46
Nachtrag .....	49
<b>Kapitel 5: Stress – Sympathikotonus – Parasympathikotonus</b> .....	50

<b>Kapitel 6: Zum richtigen Umgang mit dem niedrigen Blutdruck</b>	
<b>(arterielle Hypotonie)</b>	56
Symptomatik der Hypotoniker	57
Pathophysiologischer Hintergrund der Hypotonie	62
Aufklärung und gesunde Lebensweise	63
Niedriger Blutdruck kann Schlaganfall auslösen	64
Die psychobiologische Persönlichkeit des Hypotonikers	65
Zur Entstehung von Depressionen	66
Depressionen als Folgen der chronischen Komorbidität von niedrigem Blutdruck und Halswirbelsäulen-Syndrom	69
Mit natürlichen Mitteln gegen hypotoniebedingte Depressionen	71
Welche Blutdruckhöhe ist als hypoton zu bewerten?	73
Wie soll der Hypotoniker mit seinem niedrigen Blutdruck umgehen?	77
<b>Kapitel 7: Blutdruck und Schlaf</b>	81
Schlaf der Hypertoniker	82
Schlaf der Hypotoniker	83
Was kann der Hypotoniker gegen seinen gestörten Schlaf tun?	84
Niedriger Blutdruck und Gähnen	85
Gähnen – eine regulierende Funktion des Blutkreislaufs	87
<b>Kapitel 8: Zum richtigen Umgang mit dem hohen Blutdruck</b>	
<b>(arterielle Hypertonie)</b>	89
Verschiedene Formen der arteriellen Hypertonie	91
Diagnose nur allein mit der Blutdruckmessung ist sehr schwierig	92
EUROASPIRE III-Studie fordert Umdenken	93
Heilung erfordert eine Änderung des Lebensstils	94
Hauptursachen der essenziellen arteriellen Hypertonie	96
Bluthochdruck und Cholesterin	99
Heutiger Erkenntnisstand zum Cholesterin	101
Bei älteren Menschen wirken Medikamente anders als bei jüngeren	102
Ist die Forderung zum richtigen Umgang mit der arteriellen Hypertonie berechtigt?	103
Medikamentöse Therapie kann neue Krankheiten erzeugen	104
Wie soll der Hypertoniker mit seinem hohen Blutdruck umgehen?	106

<b>Kapitel 9: Blutdrucksenkung durch Asklepioskur</b> .....	110
Ablauf und Ergebnisse der Asklepioskur .....	111
Blutdrucksenkung bei älteren Patienten mit isolierter systolischer Hypertonie (ISH) mittels Blutdruckentspannungstest (BET) und Asklepioskur .....	118
Isolierte systolische Hypertonie (ISH) ist ein eigenständiges Krankheitsbild .....	123
Dankbare Patienten .....	124
<b>Kapitel 10: Schlussbemerkung</b> .....	125
<b>Anhang:</b>	
Einschlägige wissenschaftliche Publikationen der Autoren .....	128
Einschlägige Doktorarbeiten .....	129
Literaturverzeichnis .....	130
Die Autoren .....	133