

Inhalt

Kapitel 1: Einleitung	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
Kapitel 2: Was ist der Blutdruck?	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
Kapitel 3: Wie wird der Blutdruck richtig gemessen?	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
Kapitel 4: Blutdruckentspannungstest (BET)	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
Kapitel 5: Stress – Sympathikotonus – Parasympathikotonus	50

Kapitel 6: Zum richtigen Umgang mit dem niedrigen Blutdruck	
(arterielle Hypotonie)	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
 Kapitel 7: Blutdruck und Schlaf	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
 Kapitel 8: Zum richtigen Umgang mit dem hohen Blutdruck	
(arterielle Hypertonie)	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

Kapitel 9: Blutdrucksenkung durch Asklepioskur	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
Kapitel 10: Schlussbemerkung	125
Anhang: Einschlägige wissenschaftliche Publikationen der Autoren	128
Einschlägige Doktorarbeiten	129
Literaturverzeichnis	130
Die Autoren	133