

Inhaltsverzeichnis

6 Was wollen Sie wissen?	55 Gesünder leben
	56 Die Macht der Gewohnheit
13 Der Druck muss stimmen	59 Interview: Konkrete Ziele, kleine Schritte
14 Der Blutdruck – Wunderwerk des Körpers	62 Abnehmen und sich herzgesund ernähren
21 Diagnose	78 In Bewegung kommen
24 Symptome	87 Mit Alkohol verantwortungsvoll umgehen
26 Selber messen	91 Schluss mit dem Qualm
	95 Sich entspannen & mehr
33 Die Risiken erkennen	105 Bluthochdruck behandeln
34 Veränderte Gene	107 Das richtige Medikament finden
35 Zu viel, zu salzig	117 Diuretika
38 Mangelnde Bewegung	121 Betablocker
40 Ständige Überlastung	124 Kalziumantagonisten
41 Riskanter Alkohol	127 ACE-Hemmer
43 Die Sucht nach Nikotin	132 Sartane
46 Erhöhte Blutfettwerte	136 Alpha-1-Blocker
48 Zu viel Zucker im Blut	138 Gefäßerweiternde Mittel
50 Geschädigte Nieren	140 Antisymphotonika
51 Überproduktion von Hormonen	143 Wenn der Druck nicht sinkt
52 Atemstillstände im Schlaf	

149 Jung, älter, weiblich

- 150 Hochdruck bei Frauen
- 155 Medikamente in der Schwangerschaft
- 159 Hochdruck bei Kindern und Jugendlichen
- 163 Hochdruck im Alter

169 Sich vor Folgen schützen

- 170 Arteriosklerose
- 173 Arterielle Verschlusskrankheit
- 177 Aneurysma
- 178 Herzenschwäche
- 184 Koronare Herzkrankheit
- 188 Herzinfarkt
- 190 Vorhofflimmern
- 194 Schlaganfall
- 198 Demenz
- 200 Nieren und Netzhaut
- 204 Begleiterkrankung Stoffwechselstörung
- 208 Mittäter Diabetes

216 Hilfe

- 216 Noch mehr Informationen
- 219 Literatur
- 221 Stichwortverzeichnis