

Vorwort	6
Der gesunde Blutdruck	8
Der kranke Blutdruck	16
Wenn aus Stress Bluthochdruck wird	24
Dann wird Bluthochdruck gefährlich	34
Gehirn unter Druck: Demenz und Schlaganfall vorbeugen	47
Ein Risikofaktor kommt selten allein	51
Eine Anleitung zum richtigen Messen	57
Aktivieren Sie Ihre innere Apotheke	63
Atmen Sie Ihren Bluthochdruck einfach weg	77
Bewegung ist der beste Blutdrucksenker	88
Durch Ernährung den Blutdruck senken	110
Keine Angst vor Medikamenten	130
Frauen, Männer und Sexualität	138
Hoffnungslose Fälle gibt es nicht	143
Bluthochdruck als Managerkrankheit	151
Forschung aktuell und ein Blick in die Glaskugel	158
Literatur	171
Sachverzeichnis	173
Empfehlungen von Prof. Mengden	175