

| | |
|--|------------|
| 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 |