

Inhalt

Vorwort	4		
Damit die Therapie gelingt	6		
Bluthochdruck – der stille Killer	8		
Motor des Lebens: das Herz-Kreislauf-System	14		
Auf einen Blick: Wichtiges auf den Punkt gebracht	18		
„Jeder kann selbst etwas tun“ Interview mit Prof. Dr. med. Andreas Metzner	20		
Brauchen Frauen eine andere Behandlung als Männer?	24	Sanfte Hilfe aus der Natur: Druck abbauen mit Pflanzenpower	34
Irrtümer und Mythen: Was ist wirklich dran?	26	Fragen und Antworten: Das sollten Sie wissen	38
Neues aus der Forschung: Was die Wissenschaft weiß	28	Die richtige Ernährung: Essen Sie sich gesund	40
Hypertonie: Wie groß ist Ihr Risiko?	30	Endlich besser essen: So stellen Sie Ihre Ernährung um	42
Medikamente: Was Sie wissen müssen	32	Die besten Lebensmittel: Blutdrucksenker aus der Küche	46

Rezepte, die Ihre Gefäße schonen 50

Frühstück	52
Sattmacher	62
Kleine Gerichte	88
Süßes & Desserts	104

**Mehr bewegen mit
sanftem Training 110**

Der richtige Mix macht's: Ohne Bewegung geht es nicht	112
Isometrische Übungen: Muskel- training auf die sanfte Tour	116
Dehnübungen: Immer schön elastisch bleiben	121

Gutes für die Seele 126

Mehr Achtsamkeit, um besser durchzuhalten	128
--	-----

**Hohe Werte senken –
so geht's ganz nebenbei 130**

Selbstmotivation: Ich mache das jetzt!	136
---	-----

Wichtige Quellen	138
Sachregister	139
Rezeptregister	140
Impressum	142

Innenklappe vorne:
So nehmen Sie den Druck raus

Innenklappe hinten:
10 Tipps: So sparen Sie Salz