

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
Irrtümer und Mythen:	
Was ist wirklich dran?	26
Neues aus der Forschung:	
Was die Wissenschaft weiß	28
Hypertonie: Wie groß ist Ihr Risiko?	30
Medikamente:	
Was Sie wissen müssen	32
Sanfte Hilfe aus der Natur: Druck abbauen mit Pflanzenpower	34
Fragen und Antworten:	
Das sollten Sie wissen	38
Die richtige Ernährung:	
Essen Sie sich gesund	40
Endlich besser essen:	
So stellen Sie Ihre Ernährung um	42
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

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