

Inhalt

Vorwort 9

**Einleitung: Allgemeines zum Blutdruck
und Bluthochdruck 13**

Die Bluthochdruckkrankheit 29

Bekannte Ursachen für Bluthochdruck 33

Nierenerkrankungen 33

Hormonelle Erkrankungen 36

Das Schlaf-Apnoe-Syndrom 38

Eine Aortenisthmusstenose 39

Schmerzen 40

Die Diagnose 43

Den Blutdruck richtig messen 43

Abklärung des Bluthochdrucks 47

Den Bluthochdruck verstehen 49

Die vier Grundtypen des Bluthochdrucks 54

- Typ 1: Angst und Anspannung, der »luftige« Bluthochdruck 54
- Typ 2: Stoffwechselüberlastung, der »feurige« Bluthochdruck 56
- Typ 3: Beständiges Arbeiten, der »wässrige« Bluthochdruck 59
- Typ 4: Altersveränderungen, der »erdige« Bluthochdruck 62

Oft nicht beachtet: Bluthochdruck durch das Vertebraliskompressionssyndrom 65

Die Therapie 71

Allgemeine Maßnahmen 71

Typgerechte Vorbeugung ist Heilung 75

Typgerechte Bluthochdruckbehandlung – mit Fallbeispielen 77

- Typ 1: Angst und Anspannung 83
- Typ 2: Stoffwechselüberlastung 104
- Typ 3: Beständiges Arbeiten 120
- Typ 4: Altersveränderungen 139

Bluthochdruckmittel und interventionelle Methoden – ein Blick in die Zukunft 161

- Die Bluthochdruckimpfung 162
- Der Blutdruckschrittmacher 163
- Blutdruckgene 163
- Der Blutdruckkatheter 164
- Elektroakupunktur 165

Schlusswort 167

Service 169

Adressen 169

Websites 170

Bücher 171

Anhang 173

Anmerkungen 173

Register 174