

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Ursachen und Folgen von Bluthochdruck**
- 10 **Risikofaktor Bluthochdruck**
- 11 Bluthochdruck bleibt oft unerkannt
- 12 Weitere Risiken für Herz und Kreislauf
- 14 Wenn der Blutdruck zum Bluthochdruck wird
- 18 Blutdruckregulation im Tagesverlauf
- 21 Was den Blutdruck beeinflusst
- 24 **Ursachen des Bluthochdrucks**
- 24 Primäre oder essenzielle Hypertonie
- 25 Risikofaktor Übergewicht
- 28 Zu viel Salz ist schädlich!
- 29 Genussmittel – nur in Maßen!
- 31 Vitamine und Blutdruck
- 32 Psychosoziale Faktoren und Stress
- 36 Gibt es eine Hochdruck-Persönlichkeit?
- 37 Soziales Umfeld und Hypertonie
- 38 Umwelt und Hypertonie
- 39 Sekundäre Hypertonie
- 42 Medikamente
- 43 **Folgen und Begleiterkrankungen des hohen Blutdrucks**
- 43 Folgekrankheiten
- 45 Begleiterkrankungen
- 49 Was hat Schnarchen mit hohem Blutdruck zu tun?
- 50 Schwangerschaft und Sexualität
- 51 Welche Bedeutung hat ein niedriger Blutdruck?

- 52 **Blutdruckmessung**
- 53 Messung beim Arzt und in der Apotheke
- 54 Den Blutdruck selbst messen
- 56 Blutdruckspitzen: hypertensive Krise oder Notfall?
- 61 **Handeln**
- 62 **Individuelle Therapieentscheidung**
- 62 Medikamentöse oder nicht medikamentöse Therapie
- 64 So beginnen Sie selbst, Ihren Blutdruck zu senken
- 67 **Medikamentöse Behandlung**
- 67 Blutdrucksenkende Medikamente
- 73 Pflanzliche Alternativen
- 74 **Die richtige Ernährung**
- 74 So sorgen Sie für eine gesunde Ernährung
- 75 Grundlagen einer blutdrucksenkenden Ernährung
- 78 Vorsicht mit radikalen Abnehm-Diäten!
- 79 Kochsalz
- 84 Mineralstoffe und Spurenelemente
- 86 **Stressbewältigung**
- 86 Wie können wir besser mit Stress umgehen?
- 89 Entspannung kann man lernen
- 92 Biofeedback
- 94 Kleine Hilfen für den Alltag
- 94 Wie kommt man vom Rauchen los?

- 97 **Bewegung**
- 98 Ihr Erfolgsprogramm:  
Bewegung und Sport
- 98 Bewegung: ein wirksames Medikament
- 100 Wie Bewegung den Bluthochdruck  
beeinflusst
- 102 Wirkmechanismen von Sport und  
Bewegung
- 107 Welche Aktivitäten und Sportarten  
sind geeignet?
- 112 **Das richtige Maß finden**
- 112 Das eigene Richtmaß bestimmen
- 116 Was geschieht bei körperlicher  
Aktivität?
- 119 Ausdauerbeanspruchung ist ideal
- 128 Keine Angst vorm Fitnessstudio
- 129 Spielt beim Spiel der Blutdruck eine  
Rolle?
- 133 Kann man durch Bewegung und Sport  
Stress abbauen?
- 134 Klettert in den Bergen auch der Blut-  
druck  
in die Höhe?
- 135 Wie stark reizt das Reizklima am Meer?
- 136 Wie kalt darf das Wasser beim  
Schwimmen sein?
- 136 Sauna und hoher Blutdruck
- 139 Alpiner Skilauf und Bluthochdruck
- 140 Welcher Sport für unsportliche  
Hypertoniker?
- 141 Wie viel ist genug? – Hilfsmittel beim  
Training
- 145 **Ernährung**
- 146 Ernährungstherapie bei Bluthochdruck
- 146 Die Grundlagen der »DASH-Ernährung«
- 147 Was jeder Hypertoniker über das Essen  
wissen sollte
- 148 Ernährungsgrundsätze für Hypertoniker
- 160 Was kommt auf den Tisch?
- 164 Ernährungstipps für Hypertoniker  
mit Übergewicht
- 164 Ohne Crash-Diäten zum  
Wohlfühlgewicht
- 167 10 Schritte auf dem Weg zum  
Wunschgewicht
- 186 Ernährungstipps für Hypertoniker  
mit metabolischem Syndrom
- 186 Wann liegt ein metabolisches Syndrom  
vor?
- 188 Die Rolle der Kohlenhydrate
- 192 Der glykämische Index
- 192 Diabetes mellitus
- 195 Fettstoffwechselstörungen
- 199 Rezepte
- 211 Register