

- 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	74	Die richtige Ernährung
53	Messung beim Arzt und in der Apotheke	74	So sorgen Sie für eine gesunde Ernährung
54	Den Blutdruck selbst messen	75	Grundlagen einer blutdrucksenkenden Ernährung
56	Blutdruckspitzen: hypertensive Krise oder Notfall?	78	Vorsicht mit radikalen Abnehm-Diäten!
61	Handeln	79	Kochsalz
62	Individuelle Therapieentscheidung	84	Mineralstoffe und Spurenelemente
62	Medikamentöse oder nicht medikamentöse Therapie	86	Stressbewältigung
64	So beginnen Sie selbst, Ihren Blutdruck zu senken	86	Wie können wir besser mit Stress umgehen?
67	Medikamentöse Behandlung	89	Entspannung kann man lernen
67	Blutdrucksenkende Medikamente	92	Biofeedback
73	Pflanzliche Alternativen	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?	148 Ernährungsgrundsätze für Hypertoniker
134	Klettert in den Bergen auch der Blutdruck in die Höhe?	160 Was kommt auf den Tisch?
135	Wie stark reizt das Reizklima am Meer?	164 Ernährungstipps für Hypertoniker mit Übergewicht
136	Wie kalt darf das Wasser beim Schwimmen sein?	164 Ohne Crash-Diäten zum Wohlfühlgewicht
136	Sauna und hoher Blutdruck	167 10 Schritte auf dem Weg zum Wunschgewicht
139	Alpiner Skilauf und Bluthochdruck	186 Ernährungstipps für Hypertoniker mit metabolischem Syndrom
140	Welcher Sport für unsportliche Hypertoniker?	186 Wann liegt ein metabolisches Syndrom vor?
141	Wie viel ist genug? – Hilfsmittel beim Training	188 Die Rolle der Kohlenhydrate
145	Ernährung	192 Der glykämische Index
146	Ernährungstherapie bei Bluthochdruck	192 Diabetes mellitus
146	Die Grundlagen der »DASH-Ernährung«	195 Fettstoffwechselstörungen
147	Was jeder Hypertoniker über das Essen wissen sollte	199 Rezepte
		211 Register