

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>I. Blutdruck allgemein</b>	<b>9</b>
1. Messung des Blutdrucks	9
2. Einteilung der Blutdruckwerte	11
<b>II. Der Bluthochdruck</b>	<b>13</b>
1. Häufigkeit in der Bevölkerung	15
2. Ursachen des Bluthochdrucks	17
2.1 Sekundäre Hypertonie	19
2.1.1 Nierenerkrankungen	20
2.1.2 Fehlfunktion der Schilddrüse	20
2.1.3 Einnahme der Antibabypille	21
2.2 Primäre Hypertonie	22
2.2.1 Übergewicht	23
2.2.2 Ernährungsfehler	26
a) Zuviel Salz	27
b) Zuviel Fett	29
2.2.3 Genussmittel	33
a) Alkohol	33
b) Rauchen	37
c) Kaffee	40
2.2.4 Stress	41
2.2.5 Bewegungsmangel	46
<b>III. Folgeschäden des Bluthochdrucks</b>	<b>52</b>
<b>IV. Behandlung des Bluthochdrucks</b>	<b>54</b>
1. Eigene Möglichkeiten zur Blutdruck-Senkung	55
2. Medikamentöse Behandlung	59

<b>V. Behandlung von Bluthochdruck nach Kneipp</b>	<b>62</b>
1. Kneipp-Therapien allgemein	62
2. Lebensordnung	64
2.1 Lebensordnung allgemein	64
2.2 Lebensordnung bei Kneipp	65
2.3 Lebensordnung und Bluthochdruck	66
3. Ernährung	70
4. Bewegung	77
4.1 Bewegungsmangel heutzutage	77
4.2 Folgen des Bewegungsmangels	78
4.3 Bewegungsmangel und Bluthochdruck	80
4.4 Art und Umfang notwendiger Bewegung	83
5. Heilkräuter	87
5.1 Weißdorn	89
5.2 Herzgespann	92
5.3 Mistel	93
5.4 Hirtentäschel	96
5.5 Bärlauch	98
5.6 Kräuterzubereitungen zu Heilzwecken	100
5.6.1 Tee	100
5.6.2 Kaltauszug	101
5.6.3 Tinktur	102
6. Wasseranwendungen	103
6.1 Wasseranwendungen im Allgemeinen	103
6.2 Kalter Knieguss	106
6.3 Kalter Schenkelguss	108
6.4 Wassertreten	109
<b>VI. Zusammenfassung</b>	<b>110</b>
Literaturverzeichnis	114
Bildnachweis	117
Der Autor	118