

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 5 |
| I. Blutdruck allgemein | 9 |
| 1. Messung des Blutdrucks | 9 |
| 2. Einteilung der Blutdruckwerte | 11 |
| II. Der Bluthochdruck | 13 |
| 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 |
| III. Folgeschäden des Bluthochdrucks | 52 |
| IV. Behandlung des Bluthochdrucks | 54 |
| 1. Eigene Möglichkeiten zur Blutdruck-Senkung | 55 |
| 2. Medikamentöse Behandlung | 59 |

| | |
|--|------------|
| V. Behandlung von Bluthochdruck nach Kneipp | 62 |
| 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 Kräuterezubereitungen 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 |
| VI. Zusammenfassung | 110 |
| Literaturverzeichnis | 114 |
| Bildnachweis | 117 |
| Der Autor | 118 |