

4 VORWORT

6 BLUTHOCHDRUCK – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 8 Blut in Bewegung
- 14 Der Blutdruck: Was ist das?
- 18 Organe in Gefahr
- 23 Blutdruckrisiken erkennen
- 31 Bestimmen Sie Ihr persönliches Risiko
- 34 Den Blutdruck richtig messen
- 48 Bluthochdruck erkennen
- 60 Ursachen von Bluthochdruck
- 66 So wird Bluthochdruck vom Arzt behandelt
- 79 Bluthochdruck-Notfall

84 BLUTHOCHDRUCK – DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

- 86 Verändern Sie Ihren Lebensstil
- 89 Vollwertige Ernährung
- 90 Nährstoffe im Überblick
- 99 Fettbewusst essen
- 101 Energie und Kalorien
- 103 Welche Ernährung ist gesund?
- 105 Vitamin D**
- 106 Was ist Vitamin D?
- 108 Vitamin D und Kalzium
- 110 Vitamin D und Bluthochdruck
- 111 Den Vitamin-D-Status bestimmen und optimieren

- 113 **Bewegung und Sport**
- 114 Bewegung ist gesund
- 115 Regelmäßiges Training
- 116 Welche Sportart?
- 121 **Abnehmen**
- 122 Clever sättigen
- 123 Wege zum Wohlfühlgewicht
- 125 **Entspannung statt Stress**
- 125 Autogenes Training
- 126 Progressive Muskelrelaxation
- 127 Reflexzonenmassage
- 129 Yoga
- 130 **Rauchen und Alkohol**
- 130 Alkohol moderat genießen
- 131 Rauchen abgewöhnen
- 132 **Mit Bluthochdruck leben**
- 132 Arbeitsfähigkeit
- 132 Straßenverkehr
- 133 Flugreisen
- 133 Alpinismus
- 134 Sauna
- 134 Sex

- 135 **ANHANG**
- 135 Wichtige Adressen
- 136 Leitlinien
- 137 Register