

## **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 | <b>Bewegung und Sport</b>       |
| 114 | Bewegung ist gesund             |
| 115 | Regelmäßiges Training           |
| 116 | Welche Sportart?                |
| 121 | <b>Abnehmen</b>                 |
| 122 | Clever sättigen                 |
| 123 | Wege zum Wohlfühlgewicht        |
| 125 | <b>Entspannung statt Stress</b> |
| 125 | Autogenes Training              |
| 126 | Progressive Muskelrelaxation    |
| 127 | Reflexzonenmassage              |
| 129 | Yoga                            |
| 130 | <b>Rauchen und Alkohol</b>      |
| 130 | Alkohol moderat genießen        |
| 131 | Rauchen abgewöhnen              |
| 132 | <b>Mit Bluthochdruck leben</b>  |
| 132 | Arbeitsfähigkeit                |
| 132 | Straßenverkehr                  |
| 133 | Flugreisen                      |
| 133 | Alpinismus                      |
| 134 | Sauna                           |
| 134 | Sex                             |
| 135 | <b>ANHANG</b>                   |
| 135 | <b>Wichtige Adressen</b>        |
| 136 | <b>Leitlinien</b>               |
| 137 | <b>Register</b>                 |