

Inhalt

Anleitung	10
Vorwort	11
Warnung	15
Blutdruck – die rätselhafte Zahl	17
Blutdruck mit 75 oder 80 Jahren	19
Slow Medicine	20
Blutdruck und Lebensstil	22
Fast 50 Jahre Massenmedikation	23
Das Prinzip Blutdruck	27
Priscus-Liste, Chance oder Schande der Medizin?	30
Metabolisches Syndrom	32
Kein Alarmsystem	34
Zweifach notwendiger Druck	36
Flüssiges Organ Blut	40
Gefäße mit Klärwerk	42
Die deutsche Krankheit	46
Selbstmessung? Umstritten	49
Blutdruck und Schilddrüse	52
Blutdruck und Nackenschmerz	52
Blutdruck und Chiropraktik	52
Poren im Blickpunkt	53
Erst Entzündung, danach Bluthochdruck	54
Problem Salz	57
Diskussion der Salzthese	59
Hülsenfrüchte kontra Salz	61
Problem Zucker	63
Problem Fleischmast	65
Die Rolle von Eiweiß	67
Rätsel Eiweißspeicher	69
Pflanzeneiweiß gegen Fleischeiweiß	71

Problem Gefäßalter	74
Blutdruck durch oxidativen Stress	75
Problem Arteriosklerose	76
Nahrung mit Erregungsstoffen	77
Problem Nierenfilter	80
Blutdruck und Sturz	82
Blutdruck und Diabetes	84
Blutdruck und Insulin	85
Blutdruck und Ernährung	86
Blutdruck und Stress	88
Blutdruck und Energiedrink	90
Blutdruck und Augengesundheit	91
Blutdruck und Bodybuilding	92
Gesundheitstipp Fleischfasten	93
Der Wahrheit über Blutdruck auf der Spur	95
Ernährungsabhängige Krankheiten	98
Blutdruck bringt Mikronährstoffe	100
Poropathien	101
Unverstandene Kapillaren	102
Kritik	104
Medikamentenwirkung gegen den Körper	107
Besser: Ran an den Body Mass Index	110
Faktor Gewicht	111
Verbesserung des Lebensstils	112
Eiweißfasten: Methode nach Dr. Wendt	114
Der Griff zu den Medikamenten	118
Die Wirkmechanismen der Medikamente	119
Beta-Blocker	120
Diuretika	122
ACE-Hemmer	124
Angiotensin II-Antagonisten	125
Calciumantagonisten	125

Zentralagonisten	126
Alpha-Blocker, Alpha-2-Rezeptor-Antagonist	126
Alpha-Beta-Blocker	126
Adrenozeptor-Agonisten	127
Renin-Angiotensin-Aldosteron-System	127
Vasodilationsmedikamente	128
Kommen Medikamente zu spät?	130
Schlussfolgerungen	131
Phytamine und weitere Mikronährstoffe	132
Anti-Aging-Medizin	138