

4 VORWORT

7 HOHER BLUTDRUCK UND SEINE GEFAHREN

- 8 Wie funktioniert der Blutdruck?
- 11 Wie erkennt man einen zu hohen Blutdruck?
- 13 Wann spricht man von hohem Blutdruck?
- 15 Wie wird der Blutdruck reguliert?
- 16 Warum ist hoher Blutdruck gefährlich?
- 18 Wie verändert sich der Blutdruck, wenn man älter wird?
- 19 Risikofaktoren, die einen hohen Blutdruck begünstigen
- 19 Hohe Blutfettwerte: eine stille Gefahr
- 21 Diabetes: zu viel Zucker im Blut
- 23 Rauchen tötet!
- 27 Alkohol: weniger ist mehr
- 27 Stress: mächtig unter Druck
- 31 Überschüssige Pfunde machen Druck
- 33 Bewegungsmangel geht aufs Herz
- 34 Der Einfluss der weiblichen Hormone
- 35 Die eigenen Messwerte überprüfen

39 DEN BLUTDRUCK EINFACH BEIM ESSEN SENKEN

- 40 Ernährungssünden korrigieren
- 40 Abnehmen, aber mit Köpfchen!
- 46 Sich das Leben versüßen – aber bitte ohne Zucker!
- 47 Das Leben nicht versalzen: Kochsalz reduzieren
- 53 Die Säulen einer blutdrucksenkenden Ernährung
- 53 Vollwertkost: alles, was der Mensch braucht
- 55 Bioaktive Substanzen: klein, aber oho
- 65 Vitamine und Mineralstoffe: auch für den Blutdruck super
- 71 Besonders heilkräftige Lebensmittel
- 75 Lebenselixiere aus der mediterranen Küche
- 78 Neu: die DASH-Diät
- 80 Heilkräuter aus dem Regenwald und anderen Regionen

- 92 Pflanzliche Diuretika: sanft entwässern
- 95 Fasten: einfach mal gar nichts essen
- 98 **Fazit: Essen für einen optimalen Blutdruck**

- 101 **WEITERE NATÜRLICHE METHODEN**
- 102 **No sports: gar keine gute Idee**
- 103 Die medizinischen Auswirkungen von Sport
- 106 Welche Sportarten sind geeignet?
- 107 Wie oft und wie intensiv soll man trainieren?
- 109 **Nur die Ruhe: Stress reduzieren mit Entspannungsverfahren**
- 110 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- 111 Hypnose
- 113 Achtsamkeitsmeditation
- 114 **Hydrotherapie nicht nur nach Pfarrer Kneipp**
- 114 Güsse regen den Kreislauf an
- 116 Tauchbäder
- 117 Warme Wannenbäder
- 118 **Ab in die Sauna!**
- 120 **Lichttherapie: die Heilkraft der Sonne nutzen**
- 121 **Kuriose Möglichkeiten, den Blutdruck zu senken**
- 121 Die Kraft des Betens
- 121 Wunderwaffe Haustiere
- 121 Die Sensation: Blut spenden senkt den Blutdruck!
- 123 **Fazit: So können Sie selbst einem hohen Blutdruck vorbeugen oder ihn behandeln**

- 126 **REZEPTE: LECKERE GERICHTE FÜR DEN OPTIMALEN BLUTDRUCK**

- 138 **ANHANG**
- 138 Lexikon
- 140 Hilfreiche Adressen
- 141 Register