

## 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