

4	<b>VORWORT</b>
7	<b>DEINE RIESENPUMPE ... SORGT FÜR DICH</b>
8	<b>Grundlagen</b>
8	Mit dem richtigen Druck gesund
13	Wie aus Blutdruck Hochdruck wird
21	Kontrolle ist besser
27	Ausblick: Neue Forschung
28	<b>Individuelle Medikation</b>
28	Die neue medikamentöse Behandlung
32	Wirkstoffe in Blutdruckmedikamenten
37	<b>DEIN KÖRPER ... IST GENIAL</b>
38	Experteninterview Körper und Druck
38	„Ab 30 sollte jeder seinen Blutdruck kennen“
41	„Bewegung ist so wirksam wie eine Tablette“
47	<b>Fit und aktiv</b>
47	Mit Bewegung viel bewegen
56	So gut tut Dranbleiben
58	Gut geeignete Sportarten
61	<b>Clever ernähren</b>
61	Blutdruckschlau aufgetischt!
66	Ein Schuss Zucker fürs Blut
69	Pflanzlich und vielseitig punkten
76	Gesund gut gewürzt
79	Die besten Fettquellen
85	Vitalstoffe, die es in sich haben
90	Das Richtige trinken

99	<b>DEINE NATUR ... SCHENKT GEFÄSSENERGIE</b>
100	Experteninterview Natur und Druck
100	„Wasseranwendungen schaffen einen Ausgleich“
104	„Vitalstoffe wie Magnesium und Vitamin D sind nicht zu unterschätzen“
111	<b>DEINE PSYCHE ... HAT WIRKUNG</b>
112	Experteninterview Seele und Druck
112	„Emotionaler Druck und Blutdruckerhöhung lassen sich nicht trennen“
114	„Wer zu viel dafür tun muss, geliebt zu werden, lebt gefährlich“
124	<b>Stress ganzheitlich abbauen</b>
124	Belastungen über Bord werfen
131	Ändern, was sich verändern lässt
135	Übungen für jeden Tag
147	<b>SERVICE</b>
147	Interessante Adressen und Links
148	Bücher zum Weiterlesen
149	Literaturverzeichnis
151	Register