

4 VORWORT

- 7 DEINE RIESENPUMPE ... SORGT FÜR DICH**
- 8 Grundlagen**
- 8 Mit dem richtigen Druck gesund**
- 13 Wie aus Blutdruck Hochdruck wird**
- 21 Kontrolle ist besser**
- 27 Ausblick: Neue Forschung**
- 28 Individuelle Medikation**
- 28 Die neue medikamentöse Behandlung**
- 32 Wirkstoffe in Blutdruckmedikamenten**

- 37 DEIN KÖRPER ... IST GENIAL**
- 38 Experteninterview Körper und Druck**
- 38 „Ab 30 sollte jeder seinen Blutdruck kennen“**
- 41 „Bewegung ist so wirksam wie eine Tablette“**
- 47 Fit und aktiv**
- 47 Mit Bewegung viel bewegen**
- 56 So gut tut Dranbleiben**
- 58 Gut geeignete Sportarten**
- 61 Clever ernähren**
- 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 DEINE NATUR ... SCHENKT GEFÄSSENERGIE**
- 100 **Experteninterview Natur und Druck**
- 100 „Wasseranwendungen schaffen einen Ausgleich“
- 104 „Vitalstoffe wie Magnesium und Vitamin D sind nicht zu unterschätzen“

- 111 DEINE PSYCHE ... HAT WIRKUNG**
- 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 **Stress ganzheitlich abbauen**
- 124 Belastungen über Bord werfen
- 131 Ändern, was sich verändern lässt
- 135 Übungen für jeden Tag

- 147 SERVICE**
- 147 **Interessante Adressen und Links**
- 148 **Bücher zum Weiterlesen**
- 149 **Literaturverzeichnis**
- 151 **Register**