

Inhalt

Einleitung	1
Bluthochdruck – Die arterielle Hypertonie	5
Definitionen	5
Herzschlag und Blutdruck	5
Systolischer und diastolischer Wert	7
Bluthochdruck	8
Ursachen und Folgeschäden.....	10
Essentielle Hypertonie.....	10
Organschäden.....	11
Die Blutdruckmessung	12
Häusliche Kontrollen.....	12
Häufige Fehlerquellen	13
Die konventionelle Therapie	15
Arzneitherapie	15
Wann sind Medikamente notwendig?	15
Was die Leitlinien empfehlen	17
Kleine Arzneimittellkunde	17
Häufige Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie.....	19

V

Lebensstilveränderung	23
Gesundes Verhalten im Alltag	23
Mind-Body-Medizin	24
Achtsamkeit	25
Achtung: Nikotinabstinenz!	26
Schritte für eine effektive Verhaltensänderung	27
Ernährung	30
Essen und genießen	30
Gewicht reduzieren.....	31
Die Mittelmeer- oder Kretakost.....	32
Vollwert-Ernährung.....	37
Vegetarische Ernährung.....	38
Die DASH-Diät	39
Achtung: Salzkonsum!.....	42
Ernährungsempfehlungen im Überblick	43
Heilsame Nahrungsmittel und Heilpflanzen gegen Bluthochdruck.....	45
Schokolade.....	45
Soja.....	45
Grüner Tee	46
Salat und Blattgemüse	47
Rote Bete	48
Knoblauch	48
Hibiskusblütenextrakt.....	51
Olivenblattextrakt	51

Mistel.....	52
Apfelschalenextrakt.....	53
Fasten	55
Heilfasten.....	55
Saftfasten.....	57
Entlastungstage	59
Intervallfasten.....	59
Nahrungsergänzung zur Blutdrucksenkung.....	61
Vitamin D	61
Kalium	62
Bewegung	64
Moderater Ausdauersport.....	64
Bewegung im Alltag und Sport	65
Anleitung zur Bewegung.....	66
Umgang mit Barrieren	68
Bewusste Entspannung	69
Der „Flucht-Kampf-Reflex“	69
Umgang mit Anspannung und Stress	70
Den Alltag loslassen	72
Progressive Muskelentspannung.....	74
Yoga	75
Qigong und Tai Chi.....	77
Meditation	78
Das Üben von Achtsamkeit.....	81

Tipp aus der Wissenschaft – Der naturheilkundliche Aderlass	85
Ausleitende Verfahren	85
Die Studien der Carstens-Stiftung	86
Die Pilotstudie	86
Die Folgestudie	87
Die Begründung der Effekte.....	89
Weitere Hinweise zum Aderlass	91
Kneippsche Verfahren	93
Anwendungen mit Wasser	93
Anpassungsvorgänge	94
Sebastian Kneipp – Der Badepfarrer.....	95
Kneippsche Güsse	96
Temperaturreiz ohne Druck.....	96
Anwendung.....	97
Anwendungsdauer	98
Der Knieguss	99
Der Schenkelguss	100
Der Armguss.....	101
Die Kneippschen Regeln in Kürze.....	103
Wickel und Auflagen	104
Feucht-kalter Brustwickel	104
Lavendel-Herzauflege	106

Bäder und Tautreten	108
Hauffe-Schwenninger Armbad	108
Wechselwarme Fußbäder.....	109
Tautreten	110
Sauna – Schwitzen gegen Bluthochdruck	111
Wie wirkt Sauna?	111
Die wichtigsten Regeln des Saunabades	113
Wissenschaftliche Literatur	115
Weitere Quellen	117
Die Autoren.....	119