

INHALTS- VERZEICHNIS

1 **Bluthochdruck! Und jetzt?**

Ein fein abgestimmtes System 6 • Wenn der Blutdruck aus dem Tritt gerät 10 • Und wenn es andere Umstände sind? 21

2 **Wie es auch ist: Nehmen Sie es ernst!**

Viele Puzzleteile: Ihr Gesamtrisiko 36 • Sich vor Folgen schützen 38

3 **Alles anders? Schritt für Schritt!**

Der Anfang: Selber messen 60 • Die Macht der Gewohnheit 64 • Gesünder leben – Ihr persönlicher Plan 72

4 **„Less Stress!“ Erfinden Sie Ihren Alltag neu**

Aus der Balance geraten 76 • Von Atmen bis Taiji: Probieren Sie es aus! 81 • Die Laster loswerden 88

5 **Das Herz braucht Bewegung**

Anti-Aging-Mittel Nummer eins 98 • Für jeden etwas: Die besten Sportarten 100 • Nicht nur was, sondern wie! 104

6 Sich herzgesund ernähren

Zu viel von allem? Prüfen Sie! 110 • Lecker essen, Vielfalt nutzen 117 • Abnehmen: Weniger ist mehr 123

7 Welches Medikament ist das richtige?

Das geeignete Medikament aufspüren 132 • Problem Nebenwirkungen 150 • Wenn der Druck nicht sinkt 154 • Irgendwann ohne Medikamente? 159

Hilfe

Medikamente im Überblick 164 • Stichwortverzeichnis 171