

- 7 Warum ein Buch zur Gefäßmedizin?
- 11 Blick in die Gefäße
- 12 Arterien, Venen – was ist was?
- 13 Was sind Blutgefäße?
- 13 Arten von Blutgefäßen
- 14 Aufbau der Blutgefäße
- 16 Wo befinden sich die Blutgefäße im Körper?
- 18 Welche Funktion haben Blutgefäße?
- 19 Blutdruck
- 24 Warum Gefäße verkalken
- 24 Arteriosklerose – der gefährliche Gefäßkalk
- 28 Folgeerkrankungen der Arteriosklerose
- 34 Weitere Erkrankung der Arterien: Aneurysmen
- 35 Krankheiten des Venensystems
- 41 Was Sie selbst tun können
- 42 Ernährung
- 43 Was versteht man unter mediterraner Ernährung?
- 47 Salz und Blutdruck
- 49 Cholesterin s. o.
- 54 Bewegung
- 55 Nichts tun ist nicht gut für unseren Körper
- 55 Was ist eigentlich Bewegung?
- 56 Wie viel Bewegung brauchen wir?
- 58 Welche Bewegung? Welcher Sport?
- 60 Vorbereitungen
- 65 Das (Vier-)Wochen-Programm
- 66 Woche 1: Übergewicht bekämpfen
- 66 Volumen und Energiedichte
- 67 Verzweigte Kohlenhydrate

67 Wassergehalt

67 Ballaststoffe

67 Gesunde Öle

69 Eiweiße

70 Woche 2: Bluthochdruck kontrollieren

70 Was Sie selbst tun können

71 Bluthochdruck senken mit dem 8-Punkte-Plan

74 Atemtechniken gegen Stress

76 Woche 3: Richtigen Biorhythmus finden

76 Wie viel Schlaf benötigen wir wirklich?

76 Welche Schlafphasen gibt es?

78 Wie erkenne ich meinen eigenen Bedarf an Schlaf?

79 Was ist Schlafhygiene?

80 Woche 4: Bewegungsprogramm

80 Gefäßtraining für gesunde Arterien und Venen

82 Training speziell für Arterien

84 Training speziell für Venen

88 Gefäßkrankheiten effektiv vorbeugen

88 Bluthochdruck vermeiden

88 Auf Rauchen verzichten

89 Übergewicht reduzieren

89 Stress vermeiden

89 Cholesterinspiegel im Blick haben

90 Veggie-Days einführen

90 Alkohol nur in Maßen

90 Bewegung in den Alltag integrieren

90 Gesund schlafen

91 Zuckerspiegel im Auge behalten

91 Aktivprogramm

92 Ernährungstagebuch

95 Rezepte

146 Stichwortregister

148 Rezeptverzeichnis