

- 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