

# THEORIE

Den Blutdruck natürlich senken 5

**BLUTDRUCK GUT –  
ALLES GUT?** 7

Die Grundlagen verstehen 8

Was ist Bluthochdruck? 9

Herz und Kreislauf 10

**Extra:** Das Herz-Kreislauf-System ... 11

Blutdruck und Blutdruckregulation 12

Vom Blutdruck zum Bluthochdruck 14

**Extra:** Übersicht der Blutdruckwerte 15

**Extra:** Niedriger Blutdruck –  
Hypotonie 16

**Extra:** Hypertensive Krise 17

Ursachen für Bluthochdruck 18

**Extra:** Fatale Kombination:  
Hochdruck, hohe Blutfettwerte  
und Diabetes 22

Symptome und Folgen  
des Hochdrucks 24

Bluthochdruck –  
wie fühlt sich das an? 25

Organschäden 27

**Extra:** Druck auf die Organe 28

**Extra:** Diagnose Bluthochdruck:  
Was darf ich, was nicht? 31

Messung und schulmedizinische  
Therapie 32

Grundlage jeder Blutdruck-  
behandlung 33

So messen Sie richtig 33

**Extra:** Manschette anlegen! 36

**Extra:** Die 24-Stunden-  
Langzeitmessung 37

**Extra:** Umfassender  
Gesundheitscheck 38

Klassische Behandlung 39

Medikamentengruppen 40

# PRAXIS

## HILFE AUS DER NATUR 45

Das Beste aus der Pflanzenwelt 46

Zubereitungsformen 47

Heilpflanzen im Porträt 49

Kombinationsmittel 58

Pflanzliche Aquaretika 59

Extra: Psyche & hoher Blutdruck 64

Homöopathische Helfer 66

Mittel der Homöopathie 67

Schüßler-Salze 72

Vitalstoffe für gesunde Gefäße 76

Vitamine 77

Mineralstoffe & Co 79

Extra: Probiotika – nützliche

Bakterien für den Darm 83

Blutdrucksenker aus der Küche 84

Blutdruckfreundlich ernähren –  
ein Überblick 85

Extra: Gesunde Lebensmittel  
gegen Bluthochdruck 87

Extra: Die Sache mit dem Salz 89

## DEM HOCHDRUCK ZU LEIBE RÜCKEN 93

Abnehmen und entlasten 94

Übergewicht abbauen 95

Frühstück 95

Zwischendurch 96

Mittagessen 98

Abendessen 100

Entlastung und Blutreinigung 102

Beschwerden? Das hilft! 104

Natürlich behandeln 104

Extra: Stress & Hochdruck 117

Extra: Beschwerden vorbeugen 120

# SERVICE

Glossar 122

Bücher und Adressen 124

Register 125

Impressum 127