

# THEORIE

Den Blutdruck natürlich senken	5	Extra: Übersicht der Blutdruckwerte	15
<b>BLUTDRUCK GUT – ALLES GUT?</b>	7	Extra: Niedriger Blutdruck – Hypotonie	16
Die Grundlagen verstehen	8	Extra: Hypertensive Krise	17
Was ist Bluthochdruck?	9	Ursachen für Bluthochdruck	18
Herz und Kreislauf	10	Extra: Fatale Kombination: Hochdruck, hohe Blutfettwerte und Diabetes	22
<b>Extra: Das Herz-Kreislauf-System ...</b>	11		
Blutdruck und Blutdruckregulation	12		
Vom Blutdruck zum Bluthochdruck	14	Symptome und Folgen des Hochdrucks	24
		Bluthochdruck – wie fühlt sich das an?	25
		Organschäden	27
		<b>Extra: Druck auf die Organe</b>	28
		<b>Extra: Diagnose Bluthochdruck: Was darf ich, was nicht?</b>	31
		Messung und schulmedizinische Therapie	32
		Grundlage jeder Blutdruckbehandlung	33
		So messen Sie richtig	33
		<b>Extra: Manschette anlegen!</b>	36
		<b>Extra: Die 24-Stunden-Langzeitmessung</b>	37
		<b>Extra: Umfassender Gesundheitscheck</b>	38
		Klassische Behandlung	39
		Medikamentengruppen	40

# PRAXIS

HILFE AUS DER NATUR	45	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
Das Beste aus der Pflanzenwelt	46	Abnehmen und entlasten	94
Zubereitungsformen	47	Übergewicht abbauen	95
Heilpflanzen im Porträt	49	Frühstück	95
Kombinationsmittel	58	Zwischendurch	96
Pflanzliche Aquaretika	59	Mittagessen	98
Extra: Psyche & hoher Blutdruck	64	Abendessen	100
		Entlastung und Blutreinigung	102
Homöopathische Helfer	66	Beschwerden? Das hilft!	104
Mittel der Homöopathie	67	Natürlich behandeln	104
Schüßler-Salze	72	Extra: Stress & Hochdruck	117
		Extra: Beschwerden vorbeugen	120
		SERVICE	
Vitalstoffe für gesunde Gefäße	76	Glossar	122
Vitamine	77	Bücher und Adressen	124
Mineralstoffe & Co	79	Register	125
Extra: Probiotika – nützliche Bakterien für den Darm	83	Impressum	127