

- 6 Vorwort
- 8 Dauerstress und Bluthochdruck
- 9 Der Säbelzahntiger im Büro
- 11 Der Vagus sorgt für Entspannung
- 12 Wie sieht es beim Neuzeitemenschen aus?
- 13 Wie kann man Stress messen?
- 14 Ein Psychokardiologe zu Stress und Bluthochdruck
- 22 Wie Puls und Atmung zusammenhängen
- 27 Vom Blutdruck zum Bluthochdruck
- 28 Systole und Diastole
- 29 Blutdruckschwankungen beim Sport sind normal
- 30 Wie es zu Bluthochdruck kommt
- 30 Westlicher Lebensstil schadet dem Blutdruck
- 31 Was ist eigentlich Bluthochdruck?
- 31 Wie entsteht Bluthochdruck und welche Rolle spielt Stress?
- 32 Den Blutdruck zu Hause richtig messen
- 35 Welche Form von Bluthochdruck liegt vor?
- 36 Welcher Druck ist der wichtigere: Systole oder Diastole?
- 36 Bei Dauerstress ist der Sympathikus zu aktiv
- 37 Gas und Bremse bei Puls und Blutdruck
- 38 Wichtige Erkenntnisse aus Studien
- 42 Warum ist zu hoher Blutdruck gefährlich?
- 42 Dies sind die Stellschrauben für Folgeschäden
- 43 Wie Lebenserwartung und Blutdruck zusammenhängen
- 44 Welche Organe werden durch hohen Blutdruck geschädigt?
- 48 Wie hoch ist das persönliche Risiko?
- 49 Was tun?
- 50 Meditieren statt Pillen
- 52 Studien zu Meditationseffekten
- 53 Der Vagus als Bindeglied zwischen Seele und Körper
- 55 Entschleunigte Atmung – 4711-Atmung
- 55 Die Yoga-Atmung beruhigt Herzschlag und Blutdruck
- 57 Interview zum entschleunigten Atmen
- 64 Einblicke in unser Atemorgan: die Lunge
- 65 Wie ist die Lunge aufgebaut?
- 67 Die Atmung kann autonom oder willentlich gesteuert werden
- 67 Warum Bauchatmung besser als Brustatmung ist
- 68 Wie arbeiten Atmung und Kreislauf zusammen?
- 69 Wie langsames Atmen den Blutdruck senkt
- 72 Studien zeigen, was Yoga-Atmung alles kann
- 72 Wie stark lässt sich der Blutdruck durch langsames Atmen senken?
- 73 Atemtakter
- 74 Nur jeder Vierte trainiert ausreichend lange
- 75 Wie ist die Blutdrucksenkung durch Yoga-Atmung einzuordnen?
- 76 Die »Buteyko-Methode« bei Asthma und COPD

- 77 Verbesserte Sauerstoffsättigung im Hochgebirge
- 78 Yoga-Atmung bei Herzmuskelschwäche
- 79 Yoga-Atmung zur Raucherentwöhnung
- 80 Stress, Burnout und posttraumatische Belastungsstörungen
- 82 **Yoga-Atmung – die Übungen**
Von Ines Mikisek
- 83 Zurück zur Bauchatmung
- 83 Übung Bauchatmung
- 84 Lange Ausatmung entspannt
- 85 Richten Sie den Fokus beim Üben nach innen
- 85 Mögliche Haltungen zur Erleichterung der richtigen Atmung
- 86 Übungen für die Atemmuskulatur
- 88 Der Fisch
- 89 Rotierte Bauchlage
- 90 Nackendehnung
- 92 Das Krokodil
- 94 Die Planke
- 95 Flankenatmung
- 96 Katze-Kuh
- 98 Das 4-Wochen-Programm
- 101 **Die Besonderheiten der Atmung im Yoga** *Von Ines Mikisek*
- 102 Yoga ist eine ganzheitliche Philosophie
- 103 Die 4 Atemphasen im Yoga
- 104 Yoga-Atem-Techniken
- 105 Ozeanische Atmung (Ujjayi-Atmung)
- 106 Wechselatmung (Nadi Shodhana)
- 107 **Atmung und Entspannung – ein starkes Paar** *Von Ines Mikisek*
- 108 Welche Entspannungstechniken gibt es?
- 112 Entspannung und entschleunigte Atmung gehören zusammen
- 113 Wie kann die richtige Atmung die Entspannung positiv beeinflussen?
- 113 Anleitung zu einer meditativen Kurzpause
- 115 Was tut unser Gehirn beim Meditieren?
- 115 Ein wenig Gehirnanatomie
- 117 Wie sich das Gehirn durch Meditation verändert
- 122 Biofeedback des Blutdrucks
- 123 Biofeedback zur Blutdruckänderung
- 127 Das Biofeedback vereinfacht und fördert das Üben
- 129 Was sagen die Fachgesellschaften?
- 130 **Yoga-Atmung mit Hightech verbinden**
- 130 Wie die Idee zu meinem Biofeedback-system heranreifte
- 132 BP-Relax wird entwickelt und getestet
- 133 BP-Relax im Praxistest
- 136 **Mit Sport auf die Stressbremse treten**
- 137 Wie viel Sport ist optimal?
- 140 Was kann man erreichen?
- 141 Bessere Leistung durch sparsameres Atmen?
- 143 Quellenangaben
- 145 Sachverzeichnis
- 147 Empfehlungen von Prof. Dr. med. Thomas Mengden