

## INHALT

- |    |                                                            |    |                                                 |
|----|------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------|
| 5  | <b>Liebe Leserinnen und Leser</b>                          | 25 | <b>Verkleinern Sie die Portionen</b>            |
| 8  | <b>Hoher Blutdruck – was ist das?</b>                      | 26 | <b>Verringern Sie die Energiezufuhr</b>         |
| 9  | <b>Hoher Blutdruck ist klar definiert</b>                  | 27 | <b>Essen Sie, sooft Sie wollen</b>              |
| 10 | <b>Was bedeuten »systolisch« und »diastolisch«?</b>        | 28 | <b>Frisch zubereiten</b>                        |
| 11 | <b>Beschwerden durch Bluthochdruck</b>                     | 28 | <b>Viel Geschmack mit wenig Fett</b>            |
| 12 | <b>Den Blutdruck richtig messen</b>                        | 30 | <b>Vielfalt statt Eintönigkeit</b>              |
| 14 | <b>Ursachen und Risikofaktoren</b>                         | 30 | <b>Nutzen Sie gutes Obst und Gemüse</b>         |
| 16 | <b>Die Gefahren des Bluthochdrucks</b>                     | 31 | <b>Süßes naschen – nicht futtern</b>            |
| 19 | <b>Die 50 besten Bluthochdruck-Killer</b>                  | 32 | <b>Durst mit Wasser löschen</b>                 |
| 20 | <b>Baustein 1: Essen und Trinken</b>                       | 32 | <b>Salz sparen</b>                              |
| 21 | <b>Werfen Sie Ihre negative Einstellung über Bord</b>      | 33 | <b>Kaffee, Tee und Cola nur in Maßen</b>        |
| 22 | <b>Finden Sie Ihre Ess-Auslöser und regulieren Sie sie</b> | 33 | <b>Genießen Sie wenig Alkohol</b>               |
| 22 | <b>Essen Sie bewusster</b>                                 | 34 | <b>Hören Sie auf zu rauchen</b>                 |
| 23 | <b>Mehr Zeit zum Essen!</b>                                | 37 | <b>Baustein 2: Bewegung</b>                     |
| 24 | <b>Essen Sie mit mehr Genuss</b>                           | 38 | <b>Gehen Sie öfter zu Fuß</b>                   |
|    |                                                            | 40 | <b>Tricksen Sie Bequemlichkeiten aus</b>        |
|    |                                                            | 40 | <b>Bewegen Sie sich auch beim Stehen</b>        |
|    |                                                            | 42 | <b>Machen Sie etwas ungewöhnlich »Bewegtes«</b> |

- |    |                                                              |    |                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------|
| 42 | <b>Machen Sie Negativargumenten den Garaus</b>               | 63 | <b>Stoppen Sie überhöhte Ansprüche</b>                     |
| 44 | <b>Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Freude macht</b> | 64 | <b>Pflegen Sie einen gesunden Egoismus</b>                 |
| 45 | <b>Verzichten Sie auf Ehrgeiz und meiden Sie Aufregungen</b> | 65 | <b>Lernen Sie zu delegieren</b>                            |
| 46 | <b>Trainieren Sie mit der optimalen Intensität</b>           | 66 | <b>Vermeiden Sie negative Bewertungen</b>                  |
| 48 | <b>Trainieren Sie vor allem Ihre Ausdauer</b>                | 68 | <b>Bleiben Sie locker bei Neuem und Ungewohntem</b>        |
| 50 | <b>Kräftigen Sie Ihre Muskeln – aber sanft</b>               | 69 | <b>Lernen Sie Entspannungstechniken</b>                    |
| 51 | <b>Meiden Sie Pressatmung</b>                                | 71 | <b>Schlafen Sie genug</b>                                  |
| 53 | <b>Lernen Sie die Sprache Ihres Körpers</b>                  | 73 | <b>Suchen Sie im Urlaub Anregung statt Aufregung</b>       |
| 54 | <b>Steigern Sie sich langsam</b>                             | 74 | <b>Genießen Sie Wärme</b>                                  |
| 56 | <b>Überwinden Sie Durchhänger</b>                            | 76 | <b>Lernen Sie, öfter einmal Nein zu sagen</b>              |
| 57 | <b>Bleiben Sie Ihr Leben lang sportlich</b>                  | 77 | <b>Unterbrechen Sie den Stress mit kleinen Übungen</b>     |
| 58 | <b>Erweitern Sie ständig Ihr sportliches Bewusstsein</b>     | 79 | <b>Lachen Sie öfter aus vollem Herzen</b>                  |
| 59 | <b>Baustein 3: Entspannung</b>                               | 80 | <b>Bereiten Sie Freude</b>                                 |
| 60 | <b>Planen Sie Ihren Tag</b>                                  | 81 | <b>Genießen Sie Ihr Glück und sagen Sie häufiger Danke</b> |
| 62 | <b>Merzen Sie selbst gemachten Stress aus</b>                | 83 | <b>Literatur</b>                                           |
|    |                                                              | 83 | <b>Adressen</b>                                            |