

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>