

INHALT

4	Vorwort
8	Bevor Sie starten
11	IHR 8-SCHRITTE-PLAN
12	Schritt 1 – Was Sie über Bluthochdruck wissen sollten
12	Was ist Bluthochdruck?
20	Den Blutdruck optimal behandeln
32	Die Blutdruckselbstmessung
40	Die Langzeit-Blutdruckmessung
43	Schritt 2 – Blutdruck senken durch Bewegung
43	Wie Bewegung bei der Blutdrucksenkung hilft
50	Welche Bewegungsarten sich empfehlen
57	Ungeeignete Sportarten
58	Profiregeln beherzigen
60	Kleine Extraeinheiten einlegen
61	Schritt 3 – Richtig essen bei Bluthochdruck
61	Die blutdruckoptimierte Ernährung
65	Auf die richtigen Kohlenhydrate kommt es an
69	Die richtigen Fette zur herzgesunden Ernährung
85	Eiweiß zur Blutdrucksenkung
86	14 praktische Ernährungstipps
90	Beispiele für blutdruckgesundes Genießen
92	Alkohol in Maßen
94	Gute Mikronährstoffe bei Bluthochdruck

97	Schritt 4 – Durch Abnehmen den Blutdruck senken
97	Jedes Kilo weniger senkt den Blutdruck
103	Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt
106	Übergewicht – genetisch bedingt?
109	Wie viele Kalorien Sie täglich benötigen
114	Das neue Gewicht halten
122	Tipps zum leichteren Abnehmen
128	Medikamente zum Abnehmen – empfehlenswert?
130	Schritt 5 – Mit weniger Kochsalz den Blutdruck senken
130	Kochsalz reduzieren ist ganz einfach
132	Die kochsalzreduzierte Ernährung
135	Schritt 6 – Entspannung senkt den Blutdruck
135	Stress reduzieren und vermeiden
136	Wirksame Entspannungsmethoden
141	Schritt 7 – Rauchen und Bluthochdruck
141	Rauchstopp wirkt Wunder
142	Wie Sie Nichtraucher werden können
146	Rauchen und Gewicht
147	Schritt 8 – Medikamente und Katheterbehandlung gegen Bluthochdruck
147	Wann sind Medikamente sinnvoll?
149	Welche Medikamente gibt es?
159	Zu guter Letzt
160	ANHANG
160	Formulare Blutdruckdokumentation
162	Register
164	Wichtige Adressen