

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