

Inhaltsverzeichnis

6 Was wollen Sie wissen?

13 Der Druck muss stimmen

- 14 Der Blutdruck – Wunderwerk des Körpers
- 21 Diagnose
- 24 Symptome
- 26 Selber messen

33 Die Risiken erkennen

- 34 Veränderte Gene
- 35 Zu viel, zu salzig
- 38 Mangelnde Bewegung
- 40 Ständige Überlastung
- 41 Riskanter Alkohol
- 43 Die Sucht nach Nikotin
- 46 Erhöhte Blutfettwerte
- 48 Zu viel Zucker im Blut
- 50 Geschädigte Nieren
- 51 Überproduktion von Hormonen
- 52 Atemstillstände im Schlaf

55 Gesünder leben

- 56 Die Macht der Gewohnheit
- 59 Interview: Konkrete Ziele, kleine Schritte
- 62 Abnehmen und sich herzgesund ernähren
- 78 In Bewegung kommen
- 87 Mit Alkohol verantwortungsvoll umgehen
- 91 Schluss mit dem Qualm
- 95 Sich entspannen & mehr

105 Bluthochdruck behandeln

- 107 Das richtige Medikament finden
- 117 Diuretika
- 121 Betablocker
- 124 Kalziumantagonisten
- 127 ACE-Hemmer
- 132 Sartane
- 136 Alpha-1-Blocker
- 138 Gefäßerweiternde Mittel
- 140 Antisymphotonika
- 143 Wenn der Druck nicht sinkt

21

Diagnose Bluthochdruck – was Sie jetzt wissen müssen.



96

Stress erhöht den Blutdruck – lernen Sie sich zu entspannen.





56

**Gesund bleiben –
Sie haben es in der
Hand!**



155

**Sicherheit für Sie und Ihr
Kind – so schützen Sie
sich vor Komplikationen.**



149 Jung, älter, weiblich

- 150 Hochdruck bei Frauen
- 155 Medikamente in der Schwangerschaft
- 159 Hochdruck bei Kindern und Jugendlichen
- 163 Hochdruck im Alter

169 Sich vor Folgen schützen

- 170 Arteriosklerose
- 173 Arterielle Verschlusskrankheit
- 177 Aneurysma
- 178 Herzschwäche
- 184 Koronare Herzkrankheit
- 188 Herzinfarkt
- 190 Vorhofflimmern
- 194 Schlaganfall
- 198 Demenz
- 200 Nieren und Netzhaut
- 204 Begleiterkrankung Stoffwechselstörung
- 208 Mittäter Diabetes

216 Hilfe

- 216 Noch mehr Informationen
- 219 Literatur