

# Inhaltsverzeichnis

## 6 Was wollen Sie wissen?

### 11 Medikamente – ja oder nein?

- 12 Bluthochdruck – die richtige Diagnose
- 18 Gefährlicher Kollege: Erhöhtes Cholesterin
- 22 Viele Puzzleteile – das Gesamtrisiko
- 26 Therapie ohne Medikamente

### 39 Das richtige Medikament finden

- 40 Die Blutdruckmedikamente – ein Überblick
- 42 Der langfristige Nutzen entscheidet
- 49 Nebenwirkungen minimieren
- 52 Kinder, Frauen, Ältere
- 61 Einzelne oder in Kombination

## 65 Medikamente richtig einnehmen

- 66 Der Beipackzettel – Fluch oder Segen?
- 72 Wechselwirkungen checken
- 76 Mehr Übersicht: Der Medikationsplan
- 78 Mit dem Arzt besser kommunizieren

## 83 Therapie kontrollieren

- 84 Den Blutdruck selber messen
- 88 Kontrollen beim Arzt
- 91 Medikamente absetzen
- 93 Aussichtslos? Gibt es nicht!

30

Herzgesunde Ernährung kann Medikamente sparen



13

Grenzwerte in der Diskussion



26

Bewegung – in jedem Alter eine Option



83

Sichergehen mit Therapiekontrollen



## 97 Medikamente bewertet

- 98 Medikamente von A bis Z
- 143 Therapie im Überblick

## 152 Hilfe

- 152 Adressen
- 153 Noch mehr Informationen
- 154 Stichwortverzeichnis