

# Inhalt

<b>Allgemeines über den Blutdruck</b>	11
Normalwerte	17
Regulation des Blutdrucks	19
Epidemiologie	21
Blutdruck und Wetter	22
Ursachen des Bluthochdrucks	24
Nikotinmissbrauch	25
Alkohol	26
Kaffeekonsum	26
Stress	26
Die Pille	26
Symptome des hohen Blutdrucks	27
Gefahren des hohen Blutdrucks	30
Richtiges Blutdruckmessen	36
<b>Therapie des Bluthochdrucks</b>	41
Nicht medikamentöse Blutdrucksenkung	44
Bewegung	44
Gewichtsreduktion und Ernährung	46
Gewichtsreduktion	50
Rezeptideen	53
Salat von Meeresfrüchten mit Oliven-Zitronen-Öl-Vinaigrette	53
Oliven-Zitronen-Öl-Vinaigrette	53
Oktopus-Salat	54
Ernährung und Phytochemisch	55
Salzkonsum	55
Zwiebel	59
Bärlauch	59

Löwenzahn	60
Knoblauch	60
Fastenkuren	60
Vitamin K	61
Vitamin D	62
Melatonin	62
Schokolade	62
Hartkäse	62
Kaffee	63
Alkohol	63
Ernährung und Phytochemicals	64
Indische Schlangenzahn (Rauwolfia serpentina)	64
Mistel (Viscum album)	65
Weißdorn (Crataegus)	65
Herzgespann (Leonurus cardiaca)	66
Bocksdorn (Lycium barbarum)	66
Pflanzenmischungen	66
Stressmanagement	67
Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	70
Tai Chi	71
Wahrnehmung der eigenen Atmung	72
Körperscanmethode	73

Meditation	73
Autogenes Training nach H. Schultz	74
Selbstmotivation	75
Technische Methoden	76
Renale (Sympathikus) Denervierung	77
Barorezeptorstimulation	81
Impfungen	82
Kneippanwendungen	82
Sauna	83
Meerwassertrinkkuren	84
Sonnenbäder	85
Weitere physikalische Maßnahmen zur Blutdrucksenkung	85
<b>Übungen</b>	86
Morgenübungen gleich nach dem Aufstehen	86
Fußparcours in der Heiltherme Bad Waltersdorf	94
<b>Die Autoren</b>	98
<b>Literaturverzeichnis</b>	99
<b>Glossar</b>	100
<b>Abbildungsnachweis</b>	100