

INHALT

5 DIE GRUNDLAGEN

- 5 Fakten, die Sie kennen sollten
- 19 Blutdruck selber messen
- 24 Ursachen und Risikofaktoren
- 42 Hochdruck bei Frauen
- 46 Bluthochdruck bei Kindern und Jugendlichen
- 48 Bluthochdruck im Alter

51 SELBST AKTIV WERDEN

- 51 Die Macht der Gewohnheit
- 58 Weg mit dem Speck
- 67 Essen, was das Herz begehrt
- 76 Dem Hochdruck davonlaufen
- 87 Alkohol: Verantwortungsvoller Konsum
- 91 Der Tag X: Schluss mit dem Qualm
- 95 Den Druck rausnehmen

103 MIT MEDIKAMENTEN BEHANDELN

- 103 Warum Medikamente?
- 114 Die Medikamente im Porträt
- 140 Wenn der Druck nicht sinkt
- 141 Eingriffe gegen Bluthochdruck?
- 144 Medikamente in der Schwangerschaft
- 148 Medikamente im Alter
- 150 Medikamente bei Kindern

153 WAS FOLGEN KANN

- 153 Gefäße unter Druck
- 162 Erkranktes Herz
- 178 Zuviel Druck im Gehirn
- 183 Nieren und Netzhaut
- 185 Fettstoffwechselstörungen
- 188 Diabetes

196 SERVICE

- 196 Adressen
- 198 Literatur
- 202 Register
- 208 Impressum