

Inhalt

Vorwort	7
I. Hochdruck – ein Thema unserer Zeit	9
1. Werbung und Wirklichkeit	9
2. Hochdruck und Ursachenforschung	25
3. Hochdruck und Psychosomatik	32
II. Traditionelle Behandlungsmethoden	47
1. Medikamentöse Behandlung	47
2. Diätetische Maßnahmen	54
3. Bewegungstherapie	58
III. Ergebnisse der Hochdruckbehandlung	62
1. Vergleichende Untersuchungen	62
2. Sinn und Unsinn der Be-Handlung	71
IV. Neuere Behandlungsmöglichkeiten	77
1. Selbstverantwortliche Lebensführung	77
2. Verhaltensänderung	83
3. Entspannungstraining	93
4. Steißvorbeugung	104
Literaturverzeichnis	118
Register	121