

# INHALT

- 7 HEIMTÜCKISCHER DRUCK**
- 7 Bluthochdruck erkennen
- 10 Besser messen
- 16 Wenn der Blutdruck plötzlich ansteigt
  
- 19 DEM DRUCK AUF DEN GRUND GEHEN**
- 19 Risiken bestimmen
- 21 Faktor Lebensstil
- 26 Krankheiten als Ursache
  
- 29 DRUCK RAUSNEHMEN**
- 29 Medikamente vermeiden
- 31 Abnehmen
- 33 Mehr bewegen
- 36 Alkohol reduzieren
- 38 Mit dem Rauchen aufhören
- 40 Stress bewältigen
  
- 43 MEDIKAMENTE GEGEN DEN DRUCK**
- 43 Ein Medikament – muss das sein?
- 44 Viele Möglichkeiten – Eine Übersicht
- 46 Die Angst vor Nebenwirkungen
- 48 Basismedikamente
- 53 Die Reservemittel
- 57 Wenn der Druck nicht sinken will
  
- 61 DRUCK AUF DIE ORGANE**
- 61 Gefäße unter Druck
- 64 Herz
- 67 Gehirn
- 70 Nieren und Netzhaut
  
- 73 DIE ANGEPASSTE ERNÄHRUNG**
- 73 Gesund ernähren – aber wie?
- 76 Salzarm essen – gar nicht so einfach
  
- 100 REZEPTE**
- 103 Brot und Gebäck
- 117 Brotaufstriche
- 135 Dips und Saucen
- 147 Suppen und Eintöpfe
- 163 Alltags- und Sonntagsgerichte
  
- 204 SERVICE**
- 204 Register Gesundheit
- 206 Register Rezepte
- 208 Impressum