

Dr. med Lutz Koch

Bluthochdruck bei Frauen: Was Ihnen jetzt hilft

Was bei Frauen anders ist
Behandlungsstrategien
speziell für Sie
Auslöser Stress:
So finden Sie zu mehr Ruhe

TRIAS

1. Das unterschätzte Risiko: Hypertonie der Frau	8
Die schleichende Gefahr erkennen	10
Wie kommt es zu Bluthochdruck?	10
Geringere Lebenserwartung durch Gefäßschäden	12
Richtige und falsche Diagnosen	14
Selbstmessung	16
RR-Blutdruckmessung nach Riva Rocci	17
Langzeitmessung	18
Blutdruck unter Belastung	20
Frauen sind besonders gefährdet	23
Frauen werden älter	23
Lebenslauf mit weiblichem Programm	24
Auch Ärzte machen noch Unterschiede	27
Komplikationen des Bluthochdrucks	28
2. Die Hypertonie in den Lebensaltern	38
Hormone beeinflussen den Druck	38
Genetische Belastung in der Kindheit	38
Mit der Pubertät kommen die Unterschiede	39
Alarm in der Schwangerschaft	41
Eklampsie - Wenn die Gestose eskaliert	45
Stress in der Lebensmitte	49
Wechseljahre verändern jede Frau	52
3. Lebensweise der Frau	58
Risikofaktoren für den Bluthochdruck	60
Stress ist ein Blutdruck-Killer	60
Der Stress liegt in den Genen	62
Albtraum Arbeitsplatz	64
Angst hat viele Gesichter	66
Übergewicht belastet nicht nur Herz und Kreislauf	69
Der HDL/LDL-Faktor	73

Inhalt

Zucker - Gift für die Gefäße	75
Nikotin fördert die Verkalkung	77
Ein Gläschen in Ehren	78
Kochsalz, die falsche Würze	80
Achtung bei Ovulationshemmern	81
Ä. Veränderungen der Lebensweise	84
Beseitigung von Risiken	86
Bilanz und Analyse	86
Gelassenheit trainieren	88
Kampf dem Übergewicht	91
Senken von Cholesterin	94
Schlank statt zuckerkrank	96
Alkohol: Die Dosis macht das Gift	96
Mehr Würze, weniger Salz	98
Schluss mit Rauchen!	99
Sport bringt Bewegung in den Druck	100
5. Hilfe durch Medikamente und Heilpflanzen	106
Welche Medikamente kommen zum Einsatz?	106
Einstellung und Verträglichkeit	106
Betarezeptorenblocker	110
Kalziumantagonisten	113
Diuretika	114
ACE-Hemmer	116
ATI-Antagonisten	117
Alpharezeptorenblocker	119
Heilpflanzen	120
Therapie im Überblick - Regeln, Fehler und Korrekturen	122

6. Balsam für Blutdruck und Seele	124
Die heilende Kraft natürlicher Reize	126
Wasseranwendungen à la Kneipp	126
Klassiker Sauna	128
Sanarium: Die milde Sauna	130
Hamam, die orientalische Badestube	130
Die richtige Temperatur beim Schwimmen	132
Kurbehandlung mit Reizklima	133
Entspannungsmethoden gegen den Stress	136
Progressive Muskelentspannung	136
Autogenes Training	137
Meditation	137
Yoga	138
Register	140