

# Bluthochdruck wirksam behandeln

- Medizinische Grundlagen verständlich erklärt
- Wirksame Naturheilverfahren und Selbsthilfemaßnahmen
- Exklusiv: Zusatzinformation im Internet über [almeda.de](http://almeda.de)

# Inhalt

Bluthochdruck - die schleichende Krankheit.....	4
Was versteht man unter Bluthochdruck?.....	6
Was bedeutet Bluthochdruck?.....	8
Was sind Systole und Diastole?.....	9
Wie wird der Blutdruck reguliert?.....	10
Systolisch oder diastolisch - welcher Wert ist wichtiger?.....	14
Ist Bluthochdruck eine Krankheit?.....	18
Unter Hochdruck: Beeinträchtigung des täglichen Lebens.....	21
Symptome des erhöhten Blutdrucks.....	22
Die verschiedenen Formen von Bluthochdruck.....	24
Risikofaktoren.....	29
<b>Arteriosklerose - wenn die Gefäße verkalken.....</b>	<b>32</b>
Was ist Arteriosklerose?.....	34
Wie entsteht Arteriosklerose?.....	34
Die Rolle hoher Blutfettwerte.....	35
Risikofaktor Rauchen.....	36
Konsequenzen der Arteriosklerose für andere Organe.....	37
Kann eine Arteriosklerose behandelt werden?.....	39
So wird Bluthochdruck festgestellt.....	40
Bluthochdruck bestätigen.....	42
Sekundäre Ursachen ausschließen.....	42
Folgeschäden an den Organen erkennen.....	44
Feststellung von Begleiterkrankungen.....	45
Zusätzliche Risikofaktoren.....	45
Wie wird erhöhter Blutdruck behandelt?.....	46
Allgemeine Maßnahmen: Umstellung der Lebensführung.....	48
Medikamentöse Behandlung von Bluthochdruck.....	58

Selbsthilfe bei Bluthochdruck.....	74
Den Blutdruck selber messen.....	76
Die Rolle der Selbsthilfegruppen.....	77
Anti-Stress-Programme.....	78
Alternative Behandlungsformen.....	79
Gesunde Ernährung.....	80

'A r

Checkliste: Eigeninitiative bei Bluthochdruck.....	82
Bedeutung von Anti-Fett-Pillen.....	83
Cholesteringehalt von Nahrungsmitteln.....	83
Salzgehalt von Nahrungsmitteln.....	87
Glossar.....	92
Hilfreiche Adressen.....	94
Klinische Studien zum Thema Bluthochdruck.....	95
Impressum.....	96