

## Inhaltsverzeichnis

Bluthochdruck = arterielle Hypertonie .....	7
Wie entsteht der Blutdruck? .....	12
Die Blutdruck-Selbstmessung .....	18
Wie senke ich den zu hohen Blutdruck? .....	26
100 Kalorien entsprechen ... ..	50
Kochsalz und Bluthochdruck .....	68
Studien zur Hypertonie .....	75
Blutdrucksenkende Medikamente .....	80
Gehirn und Bluthochdruck .....	92
Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugen .....	102
Rauchen und Hypertonie .....	104
Körperliche Bewegung – Sport .....	106
Sachverzeichnis .....	113