



Basiswissen – was ist Bluthochdruck?

Auf einen Blick – was Sie über die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems wissen sollten

Seite 6

1. Diagnose Bluthochdruck

Blutdruckmessung	Seite 30
Manuelle Messung	Seite 30
Geräte für die Selbstmessung	Seite 33
Blutdruckwerte – was ist »normal«?	Seite 37
Wann liegt Bluthochdruck vor?	Seite 38
Niedriger Blutdruck	Seite 39
Diagnose – die ersten Schritte	Seite 41
Ärztliche Untersuchung	Seite 42
Folgeerkrankungen	Seite 43
Linksherzvergrößerung	Seite 43
Arteriosklerose	Seite 44
Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt	Seite 46
Herzmuskelschwäche	Seite 47
Durchblutungsstörungen des Gehirns	Seite 48
Nierenerkrankungen	Seite 49

2. Therapie und Prophylaxe

Behandlungsziel	Seite 52
Medikamente – unerlässlich?	Seite 52
Die richtige Ernährung	Seite 53
Übergewicht	Seite 53
Bewegung und Sport	Seite 72
Warum Sport den Blutdruck senkt	Seite 73

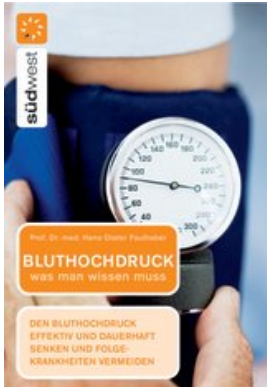
Geeignete und ungeeignete Sportarten	Seite 75
Ein Wort zum Rauchen	Seite 78
Behandlung mit Medikamenten	Seite 80
Beta-Rezeptorenblocker	Seite 80
Diuretika	Seite 80
Kalziumantagonisten	Seite 81
ACE-Hemmer und Angiotensinantagonisten	Seite 81
Ziel und Dauer der Behandlung	Seite 82
Nebenwirkungen	Seite 84

3. Leben mit Bluthochdruck

Blutdruck messen – Selbstkontrolle	Seite 92
Wie wird gemessen?	Seite 92
Wie oft sollte gemessen werden?	Seite 93
Der dritte Grundpfeiler – Entspannung	Seite 94
Chronischer Stress	Seite 95
Unlösbare Probleme	Seite 96
Stressbewältigungsmethoden	Seite 96
Tagesablauf in Beruf und Freizeit	Seite 99
Empfehlungen für den Urlaub	Seite 100
In heißen und hohen Regionen	Seite 100
Flugreisen	Seite 101
Bluthochdruck und Fahrtüchtigkeit	Seite 102
Bluthochdruck im Alter	Seite 103
Besonderheiten der Behandlung	Seite 104

Weitere Informationen

Literatur/Adressen	Seite 107
Glossar	Seite 108
Register	Seite 110



Prof. Dr. med. Hans-Dieter Faulhaber

Bluthochdruck - was man wissen muss

Bluthochdruck effektiv und dauerhaft senken und Folgekrankheiten vermeiden

Gebundenes Buch, Broschur, 112 Seiten, 13,0x19,0

ISBN: 978-3-517-08187-8

Südwest

Erscheinungstermin: April 2006

Über 15 Millionen Menschen in Deutschland haben zu hohe Blutdruckwerte. Damit gehört Bluthochdruck zu den häufigsten chronischen Krankheiten. Aufgrund der Wahrscheinlichkeit von ernsthaften Folgekrankheiten müssen Bluthochdruckpatienten versuchen, ihren Blutdruck zu senken. In kompakter Form erklärt dieses Taschenbuch, wie man Bluthochdruck feststellt, wie man ihn behandelt und wie man vorbeugen kann.

- Über 15 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter zu hohem Blutdruck
- Alles über Bluthochdruck
- Mit zahlreichen Tabellen und Checklisten

 [Der Titel im Katalog](#)