



7 Warum ein Buch
zur Gefäßmedizin?

11 Blick in die Gefäße

- 12 Arterien, Venen –
was ist was?
- 13 Was sind Blutgefäße?
- 13 Arten von Blutgefäßen
- 14 Aufbau der Blutgefäße
- 16 Wo befinden sich die Blutgefäße im
Körper?
- 18 Welche Funktion haben Blutgefäße?
- 19 Blutdruck

24 Warum Gefäße verkalken

- 24 Arteriosklerose –
der gefährliche Gefäßkalk
- 28 Folgeerkrankungen
der Arteriosklerose
- 34 Weitere Erkrankung der Arterien:
Aneurysmen
- 35 Krankheiten des Venensystems

41 Was Sie selbst tun können

- 42 Ernährung
- 43 Was versteht man unter mediterraner
Ernährung?
- 47 Salz und Blutdruck
- 49 Cholesterin s. o.
- 54 Bewegung
- 55 Nichts tun ist nicht gut für unseren
Körper
- 55 Was ist eigentlich Bewegung?
- 56 Wie viel Bewegung brauchen wir?
- 58 Welche Bewegung? Welcher Sport?
- 60 Vorbereitungen

65 Das (Vier-)Wochen- Programm

- 66 Woche 1: Übergewicht
bekämpfen
- 66 Volumen und Energiedichte
- 67 Verzweigte Kohlenhydrate



- 67 Wassergehalt
- 67 Ballaststoffe
- 67 Gesunde Öle
- 69 Eiweiße

70 Woche 2: Bluthochdruck kontrollieren

- 70 Was Sie selbst tun können
- 71 Bluthochdruck senken mit dem 8-Punkte-Plan
- 74 Atemtechniken gegen Stress

76 Woche 3: Richtigen Biorhythmus finden

- 76 Wie viel Schlaf benötigen wir wirklich?
- 76 Welche Schlafphasen gibt es?
- 78 Wie erkenne ich meinen eigenen Bedarf an Schlaf?
- 79 Was ist Schlafhygiene?

80 Woche 4: Bewegungsprogramm

- 80 Gefäßtraining für gesunde Arterien und Venen

- 82 Training speziell für Arterien
- 84 Training speziell für Venen

88 Gefäßkrankheiten effektiv vorbeugen

- 88 Bluthochdruck vermeiden
- 88 Auf Rauchen verzichten
- 89 Übergewicht reduzieren
- 89 Stress vermeiden
- 89 Cholesterinspiegel im Blick haben
- 90 Veggie-Days einführen
- 90 Alkohol nur in Maßen
- 90 Bewegung in den Alltag integrieren
- 90 Gesund schlafen
- 91 Zuckerspiegel im Auge behalten
- 91 Aktivprogramm
- 92 Ernährungstagebuch

95 Rezepte

- 146 Stichwortregister
- 148 Rezeptverzeichnis