

- 9 **Hoher Blutdruck – was ist das?**
- 10 **Definition Bluthochdruck**
- 21 **Die 50 besten Bluthochdruck-Killer**
- 22 **Baustein 1: Ernährung**
- 23 Werfen Sie Ihre negativen Einstellungen über Bord
- 24 Essauslöser finden und regulieren
- 25 Essen Sie bewusster
- 26 Mehr Zeit zum Essen!
- 27 Essen Sie mit mehr Genuss
- 28 Verkleinern Sie die Portionen
- 29 Verringern Sie die Energiezufuhr
- 31 Essen Sie, sooft Sie wollen
- 32 Frisch zubereiten
- 32 Viel Geschmack mit wenig Fett
- 33 Vielfalt statt Eintönigkeit
- 34 Verwenden Sie gutes Obst und Gemüse
- 35 Süßes naschen – nicht füttern
- 35 Durst mit Wasser löschen
- 36 Salz sparen
- 37 Kaffee, Schwarztee und Cola nur in Maßen
- 38 Genießen Sie wenig Alkohol
- 39 Hören Sie auf zu rauchen
- 42 **Baustein 2: Bewegung**
- 44 Gehen Sie öfter zu Fuß
- 45 Tricksen Sie Bequemlichkeiten aus
- 46 Bewegen Sie sich auch beim Stehen
- 48 Machen Sie etwas ungewöhnlich »Bewegtes«
- 49 Machen Sie Negativargumenten den Garaus

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 51 | Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Freude bereitet | 73 | Stoppen Sie überhöhte Ansprüche |
| 52 | Verzichten Sie auf Ehrgeiz und meiden Sie Aufregungen | 74 | Pflegen Sie einen gesunden Egoismus |
| 53 | Trainieren Sie mit der optimalen Intensität | 75 | Lernen Sie zu delegieren |
| 56 | Trainieren Sie vor allem Ihre Ausdauer | 76 | Vermeiden Sie negative Bewertungen |
| 58 | Kräftigen Sie Ihre Muskeln – aber sanft | 78 | Bleiben Sie locker bei Neuem und Ungewohntem |
| 60 | Meiden Sie Pressatmung | 80 | Lernen Sie Entspannungstechniken |
| 61 | Lernen Sie die Sprache Ihres Körpers | 82 | Schlafen Sie genug |
| 63 | Steigern Sie sich langsam | 84 | Suchen Sie im Urlaub Anregung statt Aufregung |
| 64 | Überwinden Sie Durchhänger | 85 | Genießen Sie Wärme |
| 66 | Bleiben Sie Ihr Leben lang sportlich | 87 | Lernen Sie, öfter einmal Nein zu sagen |
| 67 | Erweitern Sie ständig Ihr sportliches Bewusstsein | 88 | Unterbrechen Sie den Stress mit kleinen Übungen |
| 68 | Baustein 3:
Entspannung | 91 | Lachen Sie öfter aus vollem Herzen |
| 70 | Planen Sie Ihren Tag | 91 | Bereiten Sie Freude |
| 72 | Merzen Sie selbst gemachten Stress aus | 93 | Genießen Sie Ihr Glück und sagen Sie häufiger Danke |