

Vorwort	5		
<b>VOLKSKRANKHEIT BLUTHOCHDRUCK</b>	<b>6</b>		
Bluthochdruck: Ursachen, Gefahren, Therapien	8	<b>GUT ESSEN BEI BLUTHOCHDRUCK</b>	<b>60</b>
Der Blutkreislauf	20	Frühstück	62
<b>Welcher Bluthochdruck-Typ sind Sie?</b>	<b>24</b>	<b>Special: Tipps für Zweifelsfälle</b>	<b>68</b>
<b>Der Stoffwechsel-Typ</b>	<b>26</b>	Kleine Sattmacher & Suppen	84
<b>Der Nerven-Sinnes-Typ</b>	<b>30</b>	<b>Special: Wissenswertes aus der Forschung</b>	<b>96</b>
<b>Der arhythmische Typ</b>	<b>34</b>	Hauptgerichte	112
Die beste Ernährung für die Gefäße	38	<b>Special: Fragen an den Arzt</b>	<b>136</b>
Bewegung: Kommen Sie schrittweise in Schwung	42	Süßes	150
Mehr Entspannung im Alltag	46	Register	164
Äußere Anwendungen bei Hypertonie	50	Ein Zukunftswort	167
<b>Special: Wohltaten für das Herz</b>	<b>54</b>	Impressum	168
<b>Special: Fallbeispiele aus meiner Praxis</b>	<b>56</b>		