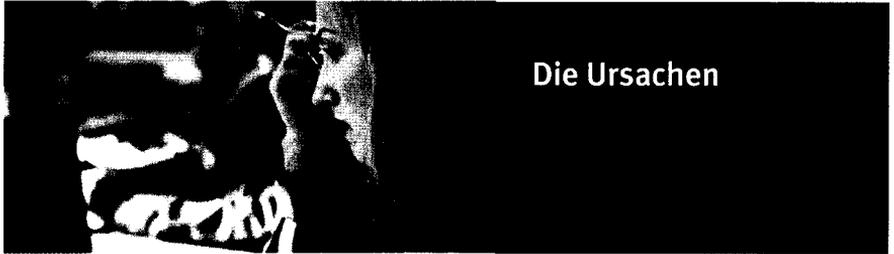




Basis-Wissen

- | | |
|---|----|
| ■ Viele Betroffene erhalten keine ausreichende Behandlung | 12 |
| – Woran Sie erkennen, dass Ihr Blutdruck nicht richtig eingestellt ist | 12 |
| ■ Wie Sie Ihre Risikofaktoren erkennen | 14 |
| – Leiden Sie unter ständigem Stress? | 15 |
| ■ Die meisten Betroffenen haben eine primäre Hypertonie | 19 |
| – Woran erkennt der Arzt eine primäre Hypertonie? | 19 |
| – Wie entsteht eine primäre Hypertonie? | 20 |
| – Was bedeutet familiäre Hypertonie? | 21 |
| ■ Warum eine gute Blutdruckeinstellung so wichtig ist | 23 |
| – Das Schlaganfallrisiko ist sehr hoch | 24 |
| – Demenz: Bluthochdruck beeinträchtigt die Hirnleistung auf lange Sicht | 25 |
| – Bluthochdruck schädigt das Herz | 25 |
| – Hypertonie kann zu Nierenversagen führen | 27 |
| – Wie sich die Blutgefäße durch den Hochdruck verändern | 28 |
| – Einschränkungen der Sexualfunktion | 29 |



Die Ursachen

■ Wie Gewicht und Blutdruck zusammenhängen	32
– Warum erhöht das Körpergewicht den Blutdruck?	34
– Haben Sie eine Apfel- oder Birnenform?	36
■ Welche Rolle spielen weitere Faktoren?	38
– Wir salzen unsere Nahrung zu stark	38
– Wie sich Alkohol auf den Blutdruck auswirkt	39
– Kaffee beeinflusst den Blutdruck nicht so stark	40
– Stress treibt den Blutdruck in die Höhe	41
– Persönlichkeitsmerkmale	44
– Beeinflusst das soziale Umfeld den Blutdruck?	45
– Zahlreiche Medikamente erhöhen den Blutdruck	46