

Inhaltsverzeichnis

- 3 Einleitung**
- 4 Was versteht man unter Blutdruck?**
- 5 Was bedeutet Bluthochdruck?**
- 6 Die Folgen von Bluthochdruck**
- 9 Wie kann ich vorbeugen?**
- 9 Essen und Trinken**
- 10 Körpergewicht und Bewegung**
- 11 Rauchstopp**
- 11 Umgang mit Stress**

- 12 Blutdruck messen – nicht vergessen!**
- 12 Wann und wie oft messen?**
- 13 Die Selbstmessung**
- 13 Wie messe ich richtig?**
- 14 Zu hohe oder zu tiefe Werte – was nun?**