

SACHVERZEICHNIS

Symbole

4711-Atmung 56, 68, 75, 164

A

ACE-Hemmer 132, 134, 135, 141, 168
Adipositas 25, 110, 111, 117
Aldosteron 117, 118, 134, 149, 168, 170
Aldosteron-Antagonisten 134, 149, 168, 170
Alkohol 53, 55, 116, 117, 144, 146, 148, 153, 156
Alphablocker 134, 141
Aneurysma 42, 43, 105
Angina pectoris 40, 41, 42
Angiotensin-Blocker 132
Anti-Baby-Pille 139
Aortenisthmusstenose 147, 149
Apnoe 148
Arteriole 31
AT1-Rezeptorantagonisten 134
Atemphasen 73, 83
Atemstörungen 147, 148, 160
Atemtakter 84
Atherosklerose 39, 40, 41, 47, 50, 54, 56, 67, 101, 131, 141, 147, 158
Ausdauertraining 33, 65, 88, 89, 96, 101, 103, 106, 109

B

Baroreflex 14, 65
Baroreflex-Rezeptoren 65
Bauchatmung 65, 72, 73, 74, 78, 80, 81, 82, 83, 86, 157
Bauchfett 16, 25, 51, 52, 101, 110
Betablocker 105, 132, 133, 139, 142
Bewegung 35, 44, 49, 63, 76, 80, 81, 88, 89, 101, 102, 104, 106, 108, 109, 130, 153, 154, 157, 165
– Alltag 89
– Intensität 90
– Übergewicht 106
Bewegungsplan 103, 104

Biofeedback 66, 81, 84, 162, 163, 164
Blutdruck
– Dokumentation 60
– gesund 8
– Lebenserwartung 35
– Lebensstil 16, 18
– Messen 57, 159
– Schwankungen 10
– Veränderung 10
Blutdruckmessgerät 23, 25, 28, 38, 44, 60, 65, 162
Blutdrucksalz 116, 118, 120, 122, 125
Blutdruck-Senker 20, 35, 61, 68, 88, 115, 130, 131, 132, 133, 134, 142, 166, 167, 169
– Wirkung 132
Bluthochdruck
– Beschwerden 23
– erbliche Vorbelastung 55
– Folgeschäden 34, 36
– Formen 18
– Frauen 138
– Männer 140
– Stress 24
– Symptome 22
– Ursachen 16
Body-Mass-Index 25, 110, 111, 112, 113
Bodyscan 80
BPrelax 163
Brustatmung 73, 74, 82

C

Cholesterin 32, 39, 53, 54, 55, 101, 112, 114, 115
Chronotherapie 166
Clonidin 132

D

DASH 117, 118
Demenz 8, 26, 46, 47, 48, 49, 50, 70, 106, 131, 137

– Risikofaktoren 50
Depression 26, 27, 49, 67, 68, 148
Diabetes 35, 44, 45, 46, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 88, 106, 117, 131, 139, 141, 142, 145, 147
– Behandlung 53
– Risiken 53
Diastole 8, 9, 21, 22, 37, 42, 139
Diuretika 132, 133, 134, 142

E

Eiweiß 45, 111, 146
Embolie 42
Energiebilanz 111, 112, 113
Entspannungstechniken 33, 65, 67, 70, 71, 74, 77, 78, 81, 82, 136, 157
Erektile Dysfunktion 46, 140, 141, 142
Ernährung 16, 35, 44, 53, 55, 63, 65, 76, 110, 111, 114, 118, 130, 146, 147, 152, 153, 154, 156, 157, 165

F

Fette 111, 118
Fettstoffwechselstörungen 39, 45, 51, 53
Fibromuskuläre Dysplasie 139
Framingham-Studie 32, 36, 131

G

Gefäßveränderungen Auge 45
Gehirnanatomie 63

H

Handy 156, 170
Handys 156, 170
HDL 52, 54, 101
Heimmessung 18, 25, 38, 58, 59, 60, 61, 62, 91, 105, 108, 135, 146, 153, 159, 165
– Fehler 61
Herzinfarkt 22, 26, 28, 33, 40, 41,

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter

43, 51, 53, 54, 55, 56, 65, 66, 67, 106, 114, 116, 140, 141, 158, 160, 169

Herzmuskel-Hypertrophie 37

Herzmuskelschwäche 21, 23, 35, 37, 46, 59, 130, 131, 133, 134, 139, 160, 165

Herzratenvariabilität 28, 31, 68, 83, 117

Herzrhythmusstörungen 23, 28, 37, 153

Herzverdickung 36

Hippocampus 63, 64, 70, 71

Hirnblutung 47, 48

Hirnfarkt 48, 49

Hirnstamm 13, 63, 64, 65, 68, 73

Hypercholesterinämie 53, 55

Hypertensive Entgleisung 144, 150

hypertensiver Notfall 150

Hypertonie

- isolierte diastolische 18, 19
- isolierte systolische 18
- maskierte 151
- systolisch/diastolische 18, 22

I

Impotenz 46, 141, 142

Infarkt

- lakunärer 45, 47, 49

Insulin 51, 52, 55

Insulinresistenz 51, 55, 110, 112

J

JoJo-Effekt 112

K

Kalziumantagonisten 132, 134, 135, 141

Kohlenhydrate 111, 156

Kopfschmerzen 20, 23, 27, 28, 50, 153, 154

Koronare Herzerkrankung 23, 40, 41, 51, 108, 117, 137, 140, 158

Krafttraining 65, 88, 89, 91, 96, 103, 108, 109, 154

L

Langzeitblutdruckmessung 12, 25, 44, 58, 59, 62, 113, 146, 148, 152, 159, 166, 167

LDL 53, 54, 55, 101, 112, 169

Limbisches System 63, 64

Little old ladies' heart syndrome 21

M

Manager 25, 151, 152

Mandelkern 63, 64

Medikamente 130

- Erstreaktion 135
- Nebenwirkungen 135

Meditation 63, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 79, 80, 81, 84, 155

Menopause 50, 138, 140, 153

MET 90, 91, 101

Metabolisches Syndrom 46, 51, 52, 106, 110, 112, 118

Migräne 23, 50

Mittelmeerküche 117, 118

Mobilisation 91

N

Nährstoffe 117, 118

Nahrungsergänzungsmittel 118

Nationale Versorgungsleitlinie 89

Nervensystem

- vegetatives 13, 25, 27, 31, 65, 73, 79

Neuroplastizität 65, 70, 71

Nierenarterienstenose 147

Niereninsuffizienz 45, 147

Nierenschäden 45

Nierenversagen 53, 132, 145

Nonnenstudie 32

Normalgewicht 111

Nüchternblutzucker 52

O

Obstruktives Schlafapnoesyndrom 148

Operative Verfahren 135

P

Parasympathikus 26, 27, 63, 135

Periphere arterielle Verschlusskrankheit 23, 41

Polypille 169

Progressive Muskelrelaxation 67, 78

Pulsmessung 13, 104

Pulswellengeschwindigkeit 161, 163

R

Rauchen 36, 39, 42, 43, 46, 50, 51, 56, 89, 114, 131, 139, 141, 153, 154, 155

S

Salz 16, 17, 55, 113, 114, 115, 116, 118, 119, 120, 122, 124, 125, 126, 128, 129, 132, 133, 134, 139, 144, 146, 156, 158, 166, 168

Schaufensterkrankheit 23

Schilddrüse 149

Schlaganfall 8, 20, 28, 35, 38, 40, 46, 47, 48, 53, 55, 56, 67, 85, 116, 130, 131, 132, 141, 160,

165, 166

- Symptome 48

Schnarchen 147, 148

Schwangerschaft 139, 140, 159

Sekundäre Hypertonie 147

Sexualität 138

Stress 11, 16, 24, 26, 27, 28, 31, 32, 35, 40, 55, 62, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 81, 82, 101, 106, 130, 132, 146, 148, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 160, 170

- Messmöglichkeiten 28

Stressreaktion 24, 25, 132, 150, 160

Stresstest 31, 86, 87

Sympathikus 13, 14, 26, 27, 31, 33, 63, 65, 66, 78, 101, 132, 133, 135, 136, 146, 148, 149

Systole 8, 9, 22, 42

T

Therapieresistente Hypertonie 144

Therapietreue 35, 131, 135, 143, 144, 145, 164, 168, 169

Therapieversagen 144, 146, 147

Thrombose 42

Triglyzeride 55

Tsimane 40

U

Übergewicht 51, 52, 53, 54, 106, 110, 111, 112, 115, 116, 117, 118, 131, 138, 139, 146, 148, 151

V

Vagusnerv 13, 14, 26, 27, 28, 31, 33, 63, 67

Vorhofflimmern 23, 37, 38, 39, 40, 42, 47, 159, 160

W

Wearables 38

Weißkittel-Effekt 18, 146

Windkesselleffekt 9, 137

Y

Yanomami 17, 32, 113, 158

Yanomami-Yekwana-Studie 17

Yekwana 17, 113

Yoga 20, 25, 65, 66, 67, 68, 71, 73, 75, 76, 79, 81, 82, 83, 84, 86, 92, 104, 157, 162, 163

Yoga-Atmung 25, 65, 66, 68, 79, 81, 82, 83, 84, 86, 157, 163

- Wirkung 83