



Dr. Andrea Flemmer

Bluthochdruck natürlich behandeln

Heilmittel, die den Blutdruck senken
Das können Sie selbst tun

2013. 144 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-646-9
€ 19,95 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Knapp die Hälfte aller Todesfälle in Deutschland ist auf die Folgen von Bluthochdruck zurückzuführen. Bluthochdruck wird auch der „stillen Killer“ genannt, denn er schädigt auf Dauer sämtliche blutversorgenden Gefäße und damit lebenswichtige Organe, ohne dabei merkbare Symptome zu verursachen. Einen hohen Blutdruck spürt man in der Regel nicht. Ganz im Gegenteil: Zuerst fühlt man sich sogar leistungsfähiger. Jedoch belastet ständig zu hoher Druck das Herz, verengt die Gefäße, beschleunigt die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und verschlechtert so die Durchblutung ganz allgemein. Bluthochdruck gilt als wichtigster Risikofaktor für Schlaganfall, Herz- und Gefäßkrankheiten oder Nierenversagen.

Neben zahlreichen wirksamen Medikamenten kann ein zu hoher Blutdruck vor allem durch eine ausgewogene Vollwert-Ernährung und regelmäßige Bewegung effektiv gesenkt werden. Alle weiteren Maßnahmen, die sich bis heute als wirksam erwiesen haben, hat Dr. Andrea Flemmer in ihrem Buch fachkundig recherchiert, kritisch geprüft und zusammen getragen. Die Betroffenen erfahren alles Wichtige über Anzeichen, Ursachen, Risikofaktoren und wie der Bluthochdruck reguliert werden kann.

Aus dem Inhalt:

- Hoher Blutdruck und seine Gefahren
- Blutdruck einfach beim Essen senken
- Ernährungssünden korrigieren
- Die Säulen einer blutdrucksenkenden Ernährung
- Die medizinischen Auswirkungen von Sport
- Stress reduzieren – Entspannung und diverse Entspannungsverfahren
- Weitere natürliche Heilverfahren
- Rezepte: leckere Gerichte für den optimalen Blutdruck

Die Autorin

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Fernsehauftritte im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleiten ihre Bücher. Andrea Flemmer ist Trägerin des Neubiberger Umweltpreises, den sie für ihr „kontinuierliches und ideenreiches Engagement in der Umweltbildung“ erhielt.



Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de. Vielen Dank!

