

## THEORIE

Ein Wort zuvor .....	5
<b>DER BLUTDRUCK UND SEIN EINFLUSS AUF DIE GESUNDHEIT.....</b>	<b>7</b>
Warum das Blut unter Druck stehen muss.....	8
Der Blutdruck – ein ständiges Auf und Ab .....	9
Kreislauf und Blutgefäße.....	11
Wie der Blutdruck zustande kommt .....	14
Wie der Blutdruck gemessen wird.....	18
Was den Blutdruck in die Höhe treibt....	20
Der hohe Blutdruck und seine Folgen....	22
Ein schleichender Prozess.....	23
Die Blutgefäße nehmen Schaden .....	24
Schäden an Organen .....	25
Worauf Frauen achten müssen.....	26
Primärer und sekundärer Bluthochdruck	27
Das sollte der Arzt untersuchen.....	29
Wie die Lebensweise den Blutdruck erhöhen kann .....	30
Bewegungsmangel .....	30
Übergewicht .....	31
Stress und Rauchen .....	32
Hoher Salzkonsum.....	32
Wie die Konstitution den Blutdruck erhöhen kann .....	34
Der Stress-Typ .....	35
Der Bauch-Typ .....	38
Der Chaos-Typ .....	41
So ermitteln Sie Ihren Typ .....	44
<b>PRAXIS</b>	
TYPENORIENTIERT HANDELN .....	53
Bausteine für Ihr Wohlbefinden.....	54
Lassen Sie sich motivieren!.....	55
Handeln ist wichtiger, als behandelt zu werden .....	56
Ein maßgeschneidertes Programm .....	57
Das Programm für Stress-Typen .....	60
Erfolgreiche Behandlungskonzepte.....	61
Achtsame Lebensweise .....	63

Typgerechte Ernährung.....	66	TYPENORIENTIERT BEHANDELT
Sport und Bewegung .....	69	WERDEN.....
Wohltaten für den Körper.....	70	Die richtige Behandlung für jeden Typ..
Wohltaten für die Seele .....	71	106
Das Programm für Bauch-Typen.....	74	Konventionelle Medikamente.....
Erfolgreiche Behandlungskonzepte.....	75	107
Achtsame Lebensweise .....	78	Anthroposophische Medikamente.....
Typgerechte Ernährung.....	80	110
Sport und Bewegung .....	86	Medikamente für den Stress-Typ.....
Wohltaten für den Körper.....	87	115
Wohltaten für die Seele .....	89	Medikamente für den Bauch-Typ .....
Das Programm für Chaos-Typen.....	90	118
Erfolgreiche Behandlungskonzepte.....	91	Medikamente für den Chaos-Typ .....
Achtsame Lebensweise .....	94	120
Typgerechte Ernährung.....	99	Weitere Therapien .....
Sport und Bewegung .....	100	121
Wohltaten für den Körper.....	100	
Wohltaten für die Seele .....	101	
		SERVICE
		Bücher, die weiterhelfen .....
		123
		Adressen, die weiterhelfen .....
		124
		Sachregister.....
		125
		Impressum.....
		127