

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

**DER BLUTDRUCK UND SEIN
EINFLUSS AUF DIE
GESUNDHEIT..... 7**

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

PRAXIS

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
Sport und Bewegung	69
Wohltaten für den Körper.....	70
Wohltaten für die Seele	71
 Das Programm für Bauch-Typen.....	74
Erfolgreiche Behandlungskonzepte.....	75
Achtsame Lebensweise	78
Typgerechte Ernährung.....	80
Sport und Bewegung	86
Wohltaten für den Körper.....	87
Wohltaten für die Seele	89
 Das Programm für Chaos-Typen.....	90
Erfolgreiche Behandlungskonzepte.....	91
Achtsame Lebensweise	94
Typgerechte Ernährung.....	99
Sport und Bewegung	100
Wohltaten für den Körper.....	100
Wohltaten für die Seele	101

TYPENORIENTIERT BEHANDELT WERDEN.....	105
 Die richtige Behandlung für jeden Typ..	106
Konventionelle Medikamente.....	107
Anthroposophische Medikamente.....	110
Medikamente für den Stress-Typ.....	115
Medikamente für den Bauch-Typ	118
Medikamente für den Chaos-Typ	120
Weitere Therapien	121

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	123
Adressen, die weiterhelfen	124
Sachregister.....	125
Impressum.....	127