

## **EINLEITUNG**

- 6 Vorwort
- 8 Was ist Bluthochdruck?
- 12 Die richtige Ernährung
- 18 Risikofaktor Stress
- 22 Stressbewältigung
- 38 Besser bewegen bei Bluthochdruck
- 44 Hydrotherapie: Heilkraft des Wassers
- 46 Phytotherapie: Heilkraft der Pflanzen
- 48 Therapieergänzung: therapeutischer Aderlass
- 50 TOP 5 der Bluthochdruckbehandlung

## **REZEPTE**

- 54 Frühstück**
- 70 Warme Mahlzeiten**
- 114 Kalte Mahlzeiten**

- 140 Quellen und Literatur
- 142 Register
- 144 Impressum