

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