

Theorie

- 7 Vorwort
- 9 **BLUTDRUCK UND GESUNDHEIT**
- 10 **Warum das Blut unter Druck steht**
- 11 Der Blutdruck – ein ständiges Auf und Ab
- 12 Kreislauf und Blutgefäße
- 15 Wie der Blutdruck zustande kommt
- 18 Extra: Der Tagesablauf im Kloster
- 19 Wie der Blutdruck gemessen wird
- 21 Was den Blutdruck in die Höhe treibt
- 24 **Der hohe Blutdruck und seine Folgen**
- 25 Ein schleichender Prozess
- 26 Schäden an den Blutgefäßen
- 27 Schäden an Organen
- 28 Worauf Frauen achten sollten
- 29 Primärer und sekundärer Bluthochdruck
- 31 Extra: Wichtige Untersuchungen
- 32 **Lebensweise und Bluthochdruck**
- 33 Bewegungsmangel
- 33 Übergewicht
- 33 Stress und Rauchen
- 35 Hoher Salzkonsum
- 36 **Konstitution und Bluthochdruck**
- 37 Die drei Typen
- 37 Der Stress-Typ
- 39 Der Bauch-Typ
- 42 Der Chaos-Typ
- 45 Test: Zu welchem Typ gehören Sie?

Praxis

51 TYPGERECHT HANDELN

- 52 Bausteine für Ihr Wohlbefinden
- 53 Lassen Sie sich motivieren!
- 54 Handeln ist wichtiger als
Behandeltwerden
- 55 Ein maßgeschneidertes Programm

- 58 Das Programm für Stress-Typen
- 59 Erfolgreiche Behandlungskonzepte
- 61 Achtsame Lebensweise
- 65 Typgerechte Ernährung
- 68 Sport und Bewegung
- 69 Wohltaten für den Körper
- 71 Wohltaten für die Seele

- 74 Das Programm für Bauch-Typen
- 75 Erfolgreiche Behandlungskonzepte
- 77 Achtsame Lebensweise
- 79 Typgerechte Ernährung
- 85 Sport und Bewegung
- 86 Wohltaten für den Körper
- 88 Wohltaten für die Seele

- 90 Das Programm für Chaos-Typen
- 91 Erfolgreiche Behandlungskonzepte
- 94 Achtsame Lebensweise
- 98 Typgerechte Ernährung
- 100 Sport und Bewegung
- 101 Wohltaten für den Körper
- 101 Wohltaten für die Seele

105 TYPGERECHT BEHANDELN

- 106 Die richtige Behandlung
für jeden Typ
- 107 Konventionelle Medikamente
- 109 Anthroposophische Medikamente
- 110 Extra: Die Anthroposophische Medizin
- 115 Medikamente für den Stress-Typ
- 118 Medikamente für den Bauch-Typ
- 120 Medikamente für den Chaos-Typ
- 121 Weitere Therapien

Service

- 123 Bücher und Adressen
- 125 Sachregister
- 128 Impressum