
THEORIE

Ein Wort vorab 5

**BLUTDRUCK
UND GESUNDHEIT** 7

Warum das Blut unter Druck steht 8
Der Blutdruck – ein Auf und Ab 8
Kreislauf und Blutgefäße 10
Wie der Blutdruck zustande kommt 13
Wie der Blutdruck gemessen wird 17
Was den Blutdruck in die Höhe treibt 19

**Der hohe Blutdruck und
seine Folgen** 22
Ein schleichender Prozess 23
Schäden an den Blutgefäßen 24

Schäden an Organen 24
Worauf Frauen achten sollten 26
Primärer und sekundärer
Bluthochdruck 27
Das sollte der Arzt untersuchen 29

**LEBENSWEISE UND
BLUTHOCHDRUCK** 30
Bewegungsmangel 30
Übergewicht 31
Stress und Rauchen 32
Hoher Salzkonsum 33
Konstitution und Bluthochdruck 34
Der Stress-Typ 35
Der Bauch-Typ 38
Der Chaos-Typ 41
So ermitteln Sie Ihren Typ 44
Test: Zu welchem Typ gehören Sie? 45

PRAXIS

TYPENORIENTIERT HANDELN	51
Bausteine für Ihr Wohlbefinden	52
Lassen Sie sich motivieren!	52
Handeln ist wichtiger als behandelt zu werden	54
Ein maßgeschneidertes Programm	55
Das Programm für Stress-Typen	58
Erfolgreiche Behandlungskonzepte	58
Achtsame Lebensweise	62
Typgerechte Ernährung	65
Sport und Bewegung	68
Wohltaten für den Körper	69
Wohltaten für die Seele	71
Das Programm für Bauch-Typen	74
Erfolgreiche Behandlungskonzepte	74
Achtsame Lebensweise	78
Typgerechte Ernährung	79
Sport und Bewegung	85
Wohltaten für den Körper	86
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	101
Wohltaten für die Seele	101

TYPENORIENTIERT BEHANDELT WERDEN

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

SERVICE

Bücher und Adressen	123
Sachregister	125
Impressum	127