
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 105

**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