

6 VORWORT

9 WAS SIE ÜBER BLUTHOCHDRUCK WISSEN SOLLTEN

10 Was bedeutet Bluthochdruck?

12 Ursachen des Bluthochdrucks

17 WIE SIE IHREN BLUTGEFÄSSEN GUTES TUN

18 Ein bewegter Alltag senkt den Blutdruck

19 30 Minuten gehen

23 Leichte sportliche Bewegung

26 Auf die Ernährung achten

30 Mit dem Rauchen aufhören

31 Verhalten erkennen, wahrnehmen und verändern

31 Weniger Konkurrenzdenken

32 Ausdrucksübungen

36 Auf die Nachrichten verzichten

37 Ungewöhnlich, aber effektiv: Nuckeln

41 WIE SIE MIT DER MARIA-HOLL-METHODE IHR ZIEL ERREICHEN

42 Bevor es losgeht

43 Sehr hilfreich: Tagebuch und Vertrag

50 Ihr Fahrplan für die Maria-Holl-Methode

53 Das Wichtigste auf einen Blick

- 55 **BLUTHOCHDRUCK SENKEN: DIE ÜBUNGEN**
- 56 So sind Sie gut vorbereitet
- 57 Üben mit System
- 62 **Lektion 1: Die Grundübungen**
- 62 Die Überkreuzübung
- 63 Massage der Füße mithilfe des Fußbodens
- 66 Massage der Füße mit der Hand
- 69 **Lektion 2: Den Körper erweitern und neue Grenzen definieren**
- 69 Klopfen des Gallenblasenmeridians
- 71 Massage der Knie
- 72 Die Kniekehlen sinken lassen
- 74 **Lektion 3: Inneren und äußeren Druck loslassen**
- 74 Wut ausdrücken
- 75 Wahrnehmen und Massieren der Hände
- 76 Das Ausstreichen des Mittelfingers
- 79 **Lektion 4: Übungen für Nichtfühler**
- 80 Das Nicken von König und Königin
- 82 Hals- und Nackenmassage
- 82 **Lektion 5: Nacken, Kiefer und Mund entspannen**
- 82 Der doofe Blick
- 84 Mund und Zähne entspannen
- 87 Die Zähne wachsen lassen
- 88 **Lektion 6: Einfach und leicht den Druck weiter lösen**
- 88 Das Schütteln der Beine
- 89 Ausatmen mit der Handschale
- 90 Die Verlängerung der Zehen
- 93 **Lektion 7: Arme und Hände entspannen und aktivieren**
- 93 Lockern und Abklopfen der Schultern und Arme
- 94 Mit den Schultern paddeln
- 96 Die Verlängerung der Finger

- 98 **Lektion 8: Wahrnehmung und Tiefenentspannung**
- 98 Die Wahrnehmungsübung
- 103 **Lektion 9: Wurzeln in der Erde und in der Realität**
- 103 Massage der Achillessehne
- 107 Der See der Emotionen
- 109 Verwurzeln der Füße
- 112 Verwurzeln der Sitzhocker
- 115 **Lektion 10: Das Herz heilen**
- 115 Das Herz ins Becken legen
- 115 Den Puls und das Herz fühlen
- 116 Die Löcher im Herzraum fühlen und schließen
- 117 Den Ort der Liebe heilen
- 117 Das Herz mit Kraft füllen
- 118 Sich selber Liebe schenken
- 120 **Lektion 11: Die Adern entspannen und stärken**
- 120 Die Reise durch die Adern
- 123 **Lektion 12: Übung für Kraft und Ausgleich**
- 123 Die Sonne-und-Mond-Übung
- 125 Bei Schlafproblemen
- 126 Übungsroutinen auf einen Blick

- 127 **SCHLUSSWORT: HANDELN IM TEAM**

- 130 **ANHANG**
- 130 Zum Weiterlesen und Hören
- 131 Kontaktadressen
- 132 Register