

ANNETTE BOPP | DR. THOMAS BREITKREUZ

BLUTHOCHDRUCK SENKEN

Das 3-Typen-Konzept

RATGEBER GESUNDHEIT



G|U

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

