

Länger und gesünder leben

BLUTDRUCK

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

In dieser Ausgabe

Arterien in Gefahr
Hoher Blutdruck – die stille Bedrohung für Herz, Augen, Nieren und Gehirn 1

Blutdruckmessung
7 Tipps, wie Sie's richtig machen 3

Vorbeugung und Selbsthilfe
Wie die DASH-Diät und Krafttraining Ihren Blutdruck purzeln lassen 4

Stressbewältigung
Die 3-Punkte-Strategie: So bleiben Sie im Alltag gelassen .. 6

Schulmedizinische Behandlung
Warum Sie sich nicht allein auf Medikamente verlassen sollten 7

Vitalstoffe
Mit diesen natürlichen Substanzen können Sie auf Schulmedizin oft verzichten 9

Naturheilverfahren
So nutzen Sie kalte Abreibungen, Heilpflanzen und Akupressur .. 11

Arterien in Gefahr

Hoher Blutdruck – die stille Bedrohung für Herz, Augen, Nieren und Gehirn

Das Tückische an der Krankheit: Zu Beginn haben Sie keinerlei Beschwerden. Aber auf lange Sicht drohen Schlaganfall und Herzinfarkt – bei uns immer noch die häufigsten Todesursachen. Bei erhöhten Blutdruckwerten müssen Sie jedoch nicht gleich zu Medikamenten greifen. In diesem Spezialreport erfahren Sie, wie Sie Ihren Blutdruck auf natürliche Weise wieder ins Lot bringen.

Anfang des Jahres 2005 gerieten die Bluthochdruckexperten in Deutschland in helle Aufregung. Was war passiert? Das Ergebnis einer nicht für die Öffentlichkeit bestimmten Marktanalyse zur Anzahl der ärztlich betreuten Bluthochdruck-Patienten war durchgesickert. Mehr als 2 Millionen deutsche Patienten mit zu hohen Blutdruckwerten hatten im vergangenen Jahr ihren Ärzten den Rücken gekehrt! Schuld daran war offensichtlich die Einführung der Praxisgebühr. Die Patienten wollten (oder konnten) sich die regelmäßigen

Kontrolluntersuchungen bei ihrem Arzt nicht mehr leisten.

Doch hier wird auf jeden Fall am falschen Ende gespart. Denn mit einem hohen Blutdruck (medizinisch: Hypertonie) ist absolut nicht zu spaßen. Er verursacht zunächst **keinerlei Beschwerden**. Aber langfristig schädigt ein zu hoher Blutdruck vor allem das Herz, das Gehirn und die Nerven; die meisten Schlaganfälle und Herzinfarkte gehen eindeutig auf sein Konto. Und dass jetzt so viele Deutsche auf eine Therapie verzichten, ist doppelt bitter. Denn hier zu

Das bietet Ihnen Länger und gesünder leben:

Länger und gesünder leben ist ein aktueller Informationsdienst für gesundheitsbewusste Menschen, die sich wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Medizin informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin verbinden möchten. Er berichtet über allerneueste, oft wenig bekannte Behandlungsmethoden und Heilmittel aus der komplementären und orthomolekularen Medizin, recherchiert an Forschungszentren weltweit. Weitere Schwerpunkte bilden Wirkungen von Nahrungsergänzungstoffen, Vitaminen und Mineralien zur Vorbeugung und Therapie. Sie erhalten detaillierte, im Alltag leicht umsetzbare Informationen über Anwendung, Dosierung und Bezugsquellen. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Humanbiologen, garantiert die Verlässlichkeit der medizinischen Informationen. So können Sie Krankheiten, Ihre Lebensspanne verlängern und Ihr chinesisches Alter das Leben bei höherer genießen.

Hoher Blutdruck senkt die Lebenserwartung



Ein hoher Blutdruck erhöht vor allem das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Die normale Lebenserwartung (100 % bei Blutdruckwerten von 120/80 mm Hg) sinkt bei Werten von 150/100 mm Hg auf etwa 60 % ab.

75. A
5984
Nov 05, Reil-
ZB MED