

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

aktuell · anzeigefrei
15 Jahre im Dienst
Ihrer Gesundheit
unabhängig

BLUTDRUCK
NATÜRLICHSENKEN

In dieser Ausgabe

Schulmedizin

Achtung: Es gibt viele bessere Medikamente als die alten Beta-Blocker! 4

Ernährung und Vitalstoffe

Heidelbeeren, Kalium, Arginin: Sanfte Blutdrucksenker ohne Nebenwirkungen 6

Sport und Bewegung

So werden Sie aktiv gegen hohe Blutdruckwerte – Wirkung garantiert 8

Stress bewältigen

Hektik, Zeitnot und Ängste gehen auch am Blutdruck nicht spurlos vorbei 9

Naturheilverfahren und Selbsthilfe

Kalte Abreibungen, Aderlässe und Knoblauch lassen Ihr Blut leichter fließen 10

Therapie im Wandel

Bei Bluthochdruck brauchen Sie viel mehr als nur Medikamente

Sie leiden an Bluthochdruck, und Ihr Arzt verordnet Ihnen weiter nichts als Pillen? Dann sollten Sie die nächsten zwölf Seiten sehr aufmerksam lesen – und danach entscheiden, ob Sie ihm wirklich noch vertrauen möchten. Denn es gibt heute so viele gut untersuchte natürliche Verfahren, dass etliche Patienten mit weniger – oder sogar ganz ohne – Medikamente klarkommen könnten. Viele davon kennen nur Insider: Sie gehören ab heute dazu.

Etwa 70 % der Menschen über 65 haben zu hohe Blutdruckwerte. Doch ist das wirklich immer so schlimm? Und müssen alle unbedingt Tabletten dagegen nehmen? Die Antwort lautet eindeutig: Nein!

In den letzten Monaten gab es für Bluthochdruck-Patienten eine Reihe positiver und wichtiger Nachrichten. So konnten gleich mehrere Studien zeigen, dass es in vielen Fällen vollkommen ausreicht, wenn Sie Ihren Lebensstil etwas umstellen, um die Werte in den Griff zu bekommen.

Auf Medikamente können Sie also oft ganz verzichten. Vor allem dann, wenn Sie auf natürliche Heilverfahren setzen – seien es Vitalstoffe, Ausdauertraining oder Entspannung.

Außerdem sind in den USA und Europa in den vergangenen Monaten die ärztlichen Leitlinien zum Bluthochdruck gründlich überarbeitet worden. Die Maxime „So niedrig wie möglich“ gilt ab jetzt nicht mehr. In vielen Fällen sind auch höhere Werte als 140/90 mmHg akzeptabel.

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 vorbeugen, Ihre Lebensspanne verlängern und noch in fortgeschrittenem Alter das Leben bei höherer Lebensqualität genießen.

Mit dem Alter steigt auch Ihr Blutdruck



Mit zunehmendem Lebensalter werden Ihre Gefäße spröde und verlieren an Elastizität. Das lässt den Blutdruck ansteigen. Ab dem 70. Lebensjahr sind mehr als 80 % davon betroffen. Die gute Nachricht: Nicht alle Patienten brauchen wirklich Medikamente.