

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



Natur statt Tabletten

So senken Sie Ihren Blutdruck um 20 mmHg – ganz ohne Medikamente! 3

Diagnose und Therapie

Erst wenn der Hochdruck zweifelsfrei bewiesen ist, sollten Sie Tabletten einnehmen. 6

Ernährung und Vitalstoffe

Auf diese 10 Vitalstoffe sollten Sie in Ihrer Ernährung ganz besonders achten. 12

Sport und Bewegung

Sport senkt Ihren Blutdruck besser als jedes Medikament 16

Entspannung

Ärger, Stress und Ängste treiben Ihren Blutdruck hoch: So sagen Sie „Stopp!“ 19

Naturheilkunde

Die 7 besten Anti-Bluthochdruck-Rezepte von Mutter Natur 22