

## Kurztext

---

Annette Bopp / Dr. med. Thomas Breitkreuz

### **Bluthochdruck senken**

#### **Das 3-Typen-Konzept**

ePub

9,99 € (D) / 9,99 € (A) / 15,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3052-5



Konventionelle Bluthochdruck Therapien scheitern oft. Bis zu 50 Prozent der Patienten nehmen die verordneten Medikamente nicht wie vorgeschrieben ein, weil ihnen Nebenwirkungen zu schaffen machen. Das liegt daran, dass Ärzte oft die Bedürfnisse und die Lebenssituation des Patienten nicht berücksichtigen. Das Buch zeigt, dass es auch anders geht! Den hier beschriebenen Maßnahmen liegt das 3 Typen Konzept zugrunde, das wissenschaftlich fundiert und praxiserprobt ist. Mit Hilfe eines Testes kann sich der Leser dem Stress, Bauch oder Chaostyp zuordnen. Im Praxisteil erfährt er dann, wie das typgerechte Therapieprogramm aussieht. Darin geht es um eine gesunde Lebensweise, die die Aspekte Bewegung, Ernährung, Körper und Seelenpflege berücksichtigt. Erfolgreiche Patientenbeispiele machen Mut und motivieren, sein Leben aktiv zu verändern und dadurch Bluthochdruck zu senken. Ergänzt werden die Maßnahmen durch Medikamente sowie Therapien aus der Anthroposophischen Medizin.