

Presseinformation

Dr. Melanie Hümmelgen

Bluthochdrucksenken geht leichter, als Sie denken Mit kleinen Schritten maximale Wirkung erzielen

Umfang: 192 Seiten mit ca. 50 Fotos

Format: 17 x 23,5 cm, Hardcover

Preis: 22,00 € (DE) / 22,90 € (AT) / 30,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8366-8

Erscheinungsdatum: Mai 2022

 Auch als
eBook
erhältlich.



Das einfachste Anti-Bluthochdruck-Programm auf dem Markt

Ein Viertel der Bevölkerung ist von Bluthochdruck betroffen. Ein Leiden, das häufig zu schwerwiegenden Herz-Kreislauf-Problemen führen kann. Was viele jedoch nicht wissen: Man kann selbst viel ausrichten und somit entgegenwirken. Dieses Buch enthält ein einfach durchzuführendes Anti-Bluthochdruck-Programm, das dazu einlädt, wieder mehr auf sich zu achten und sich ganz dem Ziel widmet: "Wie kann es mir wieder bessergehen?" In der Einführung zu **Bluthochdruck senken geht leichter, als Sie denken** wird erklärt, was Bluthochdruck ist und welche Ursachen zu Grunde liegen. Im großen Praxisteil wird anschließend in kleinen Leseeinheiten gezeigt, welche wirksamen Methoden, Übungen sowie Ernährungsweisen es gibt, mit denen ohne großen Zeitaufwand etwas gegen Bluthochdruck getan werden kann.

Dr. Melanie Hümmelgen ist Chefärztin der Abteilung für Herz- und Kreislauferkrankungen am RehaCentrum Hamburg. Die Kardiologin und Internistin verbindet große Erfahrung in der High-Tech-Medizin universitärer Herzzentren mit dem ganzheitlichen Ansatz moderner Medizin. Das macht sie zu einer gefragten Expertin und Ratgeberin im Fernsehen, durch das sie insbesondere im NDR durch "Die Bewegungs- Docs" und „Visite“ bekannt wurde.