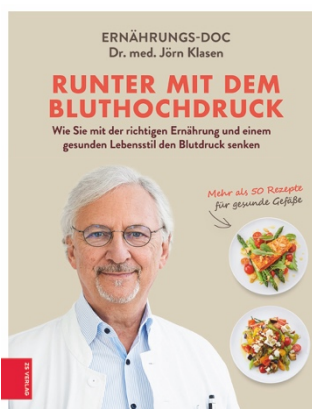




Dr. med. Jörn Klasen
Runter mit dem Bluthochdruck
Wie Sie mit der richtigen Ernährung
und einem gesunden Lebensstil
den Blutdruck senken und
Bluthochdruck vorbeugen
176 Seiten
22.99 € (DE) / 23.70 € (AT)
ISBN: 978-3-89883-883-2
ZS Verlag
ET: 4. März 2019



Das ganzheitliche Programm für gesunde Gefäße

Bluthochdruck, die Todesursache Nummer eins,
typgerecht und ohne Medikamente erfolgreich vorbeugen und behandeln.

Es kann jeden treffen. 30 bis 40 Prozent der Erwachsenen leiden in Deutschland unter Bluthochdruck. Bei den über 60-jährigen steigt die Rate sogar auf bis zu 80 Prozent an. Aber auch immer mehr junge Menschen und Normalgewichtige sind betroffen. Damit ist die Hypertonie die Todesursache Nummer eins. Die Krankheit bleibt oft lange unerkannt, ist jedoch ein stiller Risikofaktor für Nieren-Erkrankungen und Herz-Kreislauf-Probleme und erhöht vor allem das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Auch unsere Psyche, beeinflusst durch Stress, Leistungsdruck und ständiges Powern, hängt eng mit Puls und Blutdruck zusammen.

Der bekannte TV-Arzt und Ernährungs-Doc Dr. med. Jörn Klasen erklärt, wie die Behandlung von Bluthochdruck sich in den letzten Jahren grundlegend verändert hat. Seine Erkenntnisse sind eindeutig: Mit einem gesunden Lebensstil, ausreichend Bewegung, der richtigen Ernährung, Meditation und typgerechten Therapien kann jeder selbst etwas gegen zu hohen Druck in den Gefäßen tun – und zwar ohne Medikamente!

Mit mehr als 60 leckeren, alltagstauglichen Rezepten mit überwiegend pflanzlichen Zutaten für eine gesunden und blutdruckfreundliche Lebensweise.

„Die Volkskrankheit Bluthochdruck ist in den meisten Fällen die Folge unseres Lebensstils und kein unausweichliches Schicksal. Das Herz reagiert empfindlich auf alles, was wir erleben. Deshalb kann jeder selbst etwas tun, um den Druck zu senken und in vielerlei Hinsicht gesundheitlich davon zu profitieren.“



Dr. med. Jörn Klasen, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Magen-, Darm- und Lebererkrankungen, war Chefarzt am Asklepios Westklinikum Hamburg und ist heute am Klinikum Stephansplatz verantwortlich für das Zentrum für Integrative Medizin. Bekannt ist er aus der erfolgreichen NDR-Sendung „Die Ernährungs-Docs“.

© Andreas Sibler

Corinna Schindler * Pressebüro * Franziskanerstraße 18 * 81669 München
Tel: (089) 44 880 40 * Fax: (089) 48 00 28 09 * das-freelance-team@t-online.de