

# Hoher Blutdruck

In Deutschland leidet fast jeder dritte Erwachsene unter Bluthochdruck.

Laut Weltgesundheitsorganisation ist dies die größte globale Gesundheitsgefahr. Die Hälfte aller Schlaganfälle und Herzinfarkte sind dadurch zu erklären. Hoher Blutdruck tut erst mal nicht weh und wird deshalb nicht als Krankheit wahrgenommen.

Es gibt vielmehr Erklärungen wie :

O Ich gehe doch regelmäßig zum Arzt und der hat mir Medikamente verschrieben !

O Das es erhebliche Nebenwirkungen gibt ist mir nicht bewusst !

O Ich soll mich bewegen und ausgewogen ernähren !  
Aber wie geht das und wie soll ich das schaffen ?

Wissen denn die Hypertoniker nicht was Sie auf natürlichem Weg dagegen tun können ? Wird ihnen das denn vom Arzt nicht auch empfohlen ?

Tatsache ist, Bluthochdruck ist eine **weltweite Zivilisationskrankheit** und durch die **Lebensstilgewohnheiten** verursacht.

Hierzu ein paar Fakten :

- + mehr als die Hälfte der Bundesbürger ist **übergewichtig**
- + der Einfluss der **sozialen Lage und der Bildung** auf die Krankheit ist prägnant
- + regelmäßige **tägliche Bewegung** erfolgt zu selten
- + mehr als 70 % der **über 65jährigen sind** an Bluthochdruck **erkrankt**
- + Bluthochdruck führt zu einer **geringeren Lebenserwartung**

Ich kann Ihnen dabei helfen, das SIE ....:

O das Krankheitsbild Hoher Blutdruck besser verstehen.

O die Mechanismen in Ihrem Körper kennen.

O erfahren wie Sie gezielt eigenverantwortlich darauf hinarbeiten **mit weniger oder ohne Medikamente den Blutdruck senken, gesund zu werden und zu bleiben !**

***Es liegt an Ihnen Ihre Komfortzone zu verlassen***