



Dr. med. Eberhard J. Wormer

Das Bluthochdruck-Buch

144 Seiten, ca. 20 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-941-5
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Stiller Killer Bluthochdruck!

Bleibt der Blutdruck dauerhaft erhöht, steigt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Organschäden und Arteriosklerose deutlich an. Die gute Nachricht: Man kann viel dafür tun, dass es nicht so weit kommt! Der Arzt und bekannte Ratgeber-Autor Eberhard J. Wormer zeigt die häufigsten Risikofaktoren, Folgeerkrankungen sowie den aktuellen wissenschaftlichen Stand von Diagnostik und Therapie auf. Ausführlich erläutert er die Bedeutung der regelmäßigen Blutdruckmessung. Viele Risikofaktoren lassen sich auch ohne Medikamente sehr wirksam beeinflussen: Eine ausgewogene vollwertige Ernährung, Verzicht auf Zigaretten, Gelassenheit, sportliche Aktivität, ein optimaler Vitamin- D-Status und Gewichtskontrolle sind ausgezeichnete Blutdrucksenker.

Aus dem Inhalt

- Bluthochdruck: Das sollten Sie wissen!
- Bluthochdruck: Das können Sie selbst tun
- Vitamin D
- Bewegung und Sport
- Abnehmen
- Entspannung statt Stress
- Rauchen & Alkohol
- Mit Bluthochdruck leben

Der Autor

Dr. med. Eberhard J. Wormer studierte Germanistik, Geschichte, Sozialwissenschaften und Medizin. Nach der Approbation und Promotion arbeitete er als Arzt und in medizinischen Verlagen. Er veröffentlichte bislang Ratgeber zu fast allen Gesundheitsthemen für ein Millionenpublikum. Schwerpunkte sind unter anderem Herz-Kreislauf, Psyche, Naturheilkunde, gesunde Bewegung und Ernährung.



Der Autor steht für Interviews sehr gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover
Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de. Vielen Dank!