

MARIA HOLL

# Bluthochdruck ganzheitlich senken

mit der Maria-Holl-Methode<sup>©</sup>

Die  
erfolgreiche  
Achtsamkeits-  
Therapie jetzt  
leicht selbst  
anwenden!

humboldt

# Alle Übungen der MHM-Methode auf einen Blick

Lektion	Seite	Lektion	Seite
<b>1: Die Grundübungen</b>	<b>62</b>	<b>7: Arme und Hände entspannen und aktivieren</b>	<b>93</b>
Die Überkreuzübung	62	Lockern und Abklopfen der Schultern und Arme	93
Massage der Füße mithilfe des Fußbodens	63	Mit den Schultern paddeln	94
Massage der Füße mit der Hand	66	Die Verlängerung der Finger	96
<b>2: Den Körper erweitern und neue Grenzen definieren</b>	<b>69</b>	<b>8: Wahrnehmung und Tiefenentspannung</b>	<b>98</b>
Klopfen des Gallenblasen-meridians	69	Die Wahrnehmungsübung	98
Massage der Knie	71	<b>9: Wurzeln in der Erde und in der Realität</b>	<b>103</b>
Die Kniekehlen sinken lassen	72	Massage der Achillessehne	103
<b>3: Inneren und äußeren Druck loslassen</b>	<b>74</b>	Der See der Emotionen	107
Wut ausdrücken	74	Verwurzeln der Füße	109
Wahrnehmen und Massieren der Hände	75	Verwurzeln der Sitzhocker	112
Das Ausstreichen des Mittelfingers	76	<b>10: Das Herz heilen</b>	<b>115</b>
<b>4: Übungen für Nichtfühler</b>	<b>79</b>	Das Herz ins Becken legen	115
Das Nicken von König und Königin	79	Den Puls und das Herz fühlen	115
Hals- und Nackenmassage	80	Die Löcher im Herzraum fühlen und schließen	116
<b>5: Nacken, Kiefer und Mund entspannen</b>	<b>82</b>	Den Ort der Liebe heilen	117
Der doofe Blick	82	Das Herz mit Kraft füllen	117
Mund und Zähne entspannen	84	Sich selber Liebe schenken	118
Die Zähne wachsen lassen	87	<b>11: Die Adern entspannen und stärken</b>	<b>120</b>
<b>6: Einfach und leicht den Druck weiter lösen</b>	<b>88</b>	Die Reise durch die Adern	120
Das Schütteln der Beine	88	<b>12: Übung für Kraft und Ausgleich</b>	<b>123</b>
Ausatmen mit der Handschale	89	Die Sonne-und-Mond-Übung	123
Die Verlängerung der Zehen	90	Bei Einschlafproblemen	125

## 6 **VORWORT**

### 9 **WAS SIE ÜBER BLUTHOCHDRUCK WISSEN SOLLTEN**

- 10 Was bedeutet Bluthochdruck?
- 12 Ursachen des Bluthochdrucks

### 17 **WIE SIE IHREN BLUTGEFÄSSEN GUTES TUN**

- 18 Ein bewegter Alltag senkt den Blutdruck
- 19 30 Minuten gehen
- 23 Leichte sportliche Bewegung
- 26 Auf die Ernährung achten
- 30 Mit dem Rauchen aufhören
- 31 Verhalten erkennen, wahrnehmen und verändern
- 31 Weniger Konkurrenzdenken
- 32 Ausdrucksübungen
- 36 Auf die Nachrichten verzichten
- 37 Ungewöhnlich, aber effektiv: Nuckeln

### 41 **WIE SIE MIT DER MARIA-HOLL-METHODE IHR ZIEL ERREICHEN**

- 42 Bevor es losgeht
- 43 Sehr hilfreich: Tagebuch und Vertrag
- 50 Ihr Fahrplan für die Maria-Holl-Methode
- 53 Das Wichtigste auf einen Blick

**55 BLUTHOCHDRUCK SENKEN: DIE ÜBUNGEN**

56 **So sind Sie gut vorbereitet**

57 **Üben mit System**

62 **Lektion 1: Die Grundübungen**

62 Die Überkreuzübung

63 Massage der Füße mithilfe des Fußbodens

66 Massage der Füße mit der Hand

69 **Lektion 2: Den Körper erweitern und neue Grenzen definieren**

69 Klopfen des Gallenblasenmeridians

71 Massage der Knie

72 Die Kniekehlen sinken lassen

74 **Lektion 3: Inneren und äußeren Druck loslassen**

74 Wut ausdrücken

75 Wahrnehmen und Massieren der Hände

76 Das Ausstreichen des Mittelfingers

79 **Lektion 4: Übungen für Nichtfühler**

80 Das Nicken von König und Königin

82 Hals- und Nackenmassage

82 **Lektion 5: Nacken, Kiefer und Mund entspannen**

82 Der doofe Blick

84 Mund und Zähne entspannen

87 Die Zähne wachsen lassen

88 **Lektion 6: Einfach und leicht den Druck weiter lösen**

88 Das Schütteln der Beine

89 Ausatmen mit der Handschale

90 Die Verlängerung der Zehen

93 **Lektion 7: Arme und Hände entspannen und aktivieren**

93 Lockern und Abklopfen der Schultern und Arme

94 Mit den Schultern paddeln

96 Die Verlängerung der Finger

98	<b>Lektion 8: Wahrnehmung und Tiefenentspannung</b>
98	Die Wahrnehmungsübung
103	<b>Lektion 9: Wurzeln in der Erde und in der Realität</b>
103	Massage der Achillessehne
107	Der See der Emotionen
109	Verwurzeln der Füße
112	Verwurzeln der Sitzhocker
115	<b>Lektion 10: Das Herz heilen</b>
115	Das Herz ins Becken legen
115	Den Puls und das Herz fühlen
116	Die Löcher im Herzraum fühlen und schließen
117	Den Ort der Liebe heilen
117	Das Herz mit Kraft füllen
118	Sich selber Liebe schenken
120	<b>Lektion 11: Die Adern entspannen und stärken</b>
120	Die Reise durch die Adern
123	<b>Lektion 12: Übung für Kraft und Ausgleich</b>
123	Die Sonne-und-Mond-Übung
125	Bei Einschlafproblemen
126	<b>Übungsroutinen auf einen Blick</b>
127	<b>SCHLUSSWORT: HANDELN IM TEAM</b>
130	<b>ANHANG</b>
130	<b>Zum Weiterlesen und Hören</b>
131	<b>Kontaktadressen</b>
132	<b>Register</b>

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Bluthochdruck ist in Europa eine der häufigsten Erkrankungen. In der westlichen Welt leidet jeder Vierte darunter, in der Gruppe der über 60-Jährigen sogar jeder Zweite!

Auch Sie gehören dazu. Doch Sie haben sich entschieden, Ihre Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen und Ihren Bluthochdruck aktiv zu beeinflussen. Für Sie habe ich die Maria-Holl-Methode entwickelt, ein effektives Selbsthilfeprogramm mit einfachen Übungen, die jeder leicht durchführen kann.

Ab dem 4. bis 6. Monat wird Bluthochdruck als chronisch bezeichnet. Das Wort „chronisch“ empfinden viele Patienten wie einen Schock. Bei meinen Recherchen habe ich in einem Internet-Blog eine sehr schöne Konversation entdeckt. Die Frage war: „Warum gibt es chronische Krankheiten?“ Die Antwort lautete: „Ich würde behaupten, dass die genauen Ursachen und biologischen Mechanismen der meisten chronischen Krankheiten nicht zufriedenstellend aufgeklärt sind.“

Das bedeutet für Sie: Wenn Sie unter „chronischem“ Bluthochdruck leiden, dann übernehmen Sie jetzt die Verantwortung für Ihre Gesundheit. Werden Sie vom Behandelten zum Handelnden. Suchen Sie die für Sie richtigen Trainings- und Heilmethoden. Sie haben es in der Hand. Doch dazu braucht es eine neue Herangehensweise.

Dieses Buch wird Sie darin unterstützen, Ihren individuellen Umgang mit Ihrem Symptom zu finden. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit meiner Methode und ein langes, gesundes Leben!

Ihre  
*Maria Holl*



# WAS SIE ÜBER BLUTHOCHDRUCK WISSEN SOLLTEN

Keine Sorge: Ich möchte Sie hier nicht lange mit medizinischem Spezialwissen bombardieren, das Sie in jedem guten Fachbuch oder auch auf Patienten-Informationsseiten im Internet nachlesen und vertiefen können. Erlauben Sie mir dennoch, als Einführung in das Thema kurz und knapp darzustellen, was Bluthochdruck ist und wie er zustande kommt.



## Was bedeutet Bluthochdruck?

Unser Herz ist ein Hohlmuskel, der das Blut durch den Körper pumpt. Organe, Gewebe und Zellen werden so mit Sauerstoff und anderen Nährstoffen versorgt und Kohlendioxid wird abtransportiert. Mit jeder Kontraktion, also mit jedem Herzschlag, werden ungefähr 700 Milliliter Blut erfasst und weiterbewegt. Der so erzeugte Druck erhält den Blutkreislauf aufrecht. Er ist nicht überall im Körper gleich. Normalerweise ist der Druck in den großen Arterien gemeint, der in der Höhe des Herzens gemessen wird. Zieht sich das Herz zusammen, entsteht der größte Druck, der systolische Wert. Wenn das Herz dann erschlafft und sich wieder mit Blut füllt, ist der niedrigste Druckwert erreicht, der diastolische Wert. Die Maßeinheit ist mmHg, das bedeutet Millimeter Quecksilbersäule. Diese Einheit für den Blutdruck ist in der Europäischen Union vorgeschrieben.



Als optimale Werte gelten bei einem gesunden Menschen rund 120 mmHg systolisch und 80 mmHg diastolisch.

Der Blutdruck ist nicht immer gleich hoch, sondern unterliegt im Laufe des Tages Schwankungen. Wenn wir körperlich schwer arbeiten oder wenn wir Stress ausgesetzt sind, steigt der Blutdruck. Dies ist ganz normal und wichtig, weil dann die Muskeln mit mehr Sauerstoff versorgt werden müssen. Der Sympathikus im vegetativen Nervensystem steuert den Blutdruck durch Signale, die er von Hormonen bekommt. Tritt plötzlicher Stress ein, so werden Hormone in das Blut ausgeschüttet, die bewirken, dass sich der Herzschlag erhöht, sich die Blutgefäße verengen und der Blutdruck in sehr kurzer Zeit steigt.

Der Parasympathikus des Nervensystems sorgt dann, wenn die Stress- oder Anstrengungssituation vorüber ist, dafür, dass der Blutdruck wieder gesenkt wird. Wenn wir im Schlaf entspannen, sinkt auch der Blutdruck. Morgens steigt er wieder, um im Verlauf des Tages wieder abzusinken.

Von einer Hochdruckerkrankung (Hypertonie) spricht man, wenn der Blutdruck dauerhaft diastolisch über 140 mmHg und

der systolische über 90 mmHg liegt. Dabei sind Abstufungen von leichter bis schwerer Hypertonie bei Werten von mehr als 180/110 mmHg definiert.

Unter einem erhöhten Blutdruck leiden in Deutschland 20 bis 30 Millionen Menschen, das entspricht 44 Prozent der Frauen und rund 51 Prozent der Männer zwischen 18 und 79 Jahren! Jeder Zweite über 55-Jährige ist davon betroffen.



Bei der Blutdruckmessung wird der systolische und der diastolische Wert erfasst.

## Ursachen des Bluthochdrucks

### Sekundäre Hypertonie

Bluthochdruck kann durch verschiedene Krankheiten ausgelöst werden. In diesen Fällen spricht man von einer sekundären Hypertonie. Von dieser sind 5 bis 15 Prozent der Patienten betroffen.

Eine Nierenschädigung oder eine Durchblutungsstörung der Niere führt dazu, dass nicht mehr genügend Salz ausgeschieden werden kann, was den Blutdruck steigen lässt. Es gibt auch einige Krankheiten, die eine Störung im Hormonhaushalt zur Folge haben. In einer Wechselwirkung ist dann auch die Regulation des Blutdrucks gestört. Auch eine Schilddrüsenüberfunktion oder die Einnahme hormoneller Verhütungsmittel können zu erhöhtem Blutdruck führen, genauso wie eine angeborene Gefäßverengung der Aorta. Eine Schlafapnoe, d. h. eine Atemstörung mit zeitweisem Sauerstoffmangel in der Nacht, führt zu einem Blutdruckanstieg besonders in der Nacht.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob bei Ihnen eine Krankheit für den Bluthochdruck verantwortlich ist, lassen Sie dies vom Arzt abklären. Falls ja, muss die Krankheit behandelt werden.

### Primäre Hypertonie

Lässt sich keine hochdruckauslösende Krankheit oder Störung feststellen, spricht man von einem primären Bluthochdruck. Da unser Blutdruck durch einen komplexen Mechanismus im Körper geregelt wird, gibt es keine gesicherten Erkenntnisse darüber, was der Auslöser einer primären Hypertonie ist. Es wird vermutet, dass ein Zusammenwirken von Erbanlagen, Alter, Geschlecht und verschiedenen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten eine Rolle bei der Entstehung der primären Hypertonie spielt.



Liegt bei Ihnen eine Krankheit vor, muss diese behandelt werden.

Sie haben sicherlich schon mit Ihrem Arzt gesprochen und wissen, dass Bluthochdruck neben all den medizinisch erwie- senen Ursachen auch durch Ernährungs- und Lebensgewohnhei- ten sowie durch Stress erzeugt wird. Folgende Faktoren begünsti- gen einen dauerhaften Anstieg des Blutdrucks:

- **Kochsalzsensitivität** Viele Menschen nehmen zu viel Koch- salz zu sich: Akzeptabel sind 6 Gramm pro Tag! Der Durch- schnittsverbrauch von Frauen liegt jedoch bei 6,5, bei Männern sogar bei 8,3 Gramm. Bei ungefähr 40 Prozent der Hypertoniker lässt sich der Blutdruck durch Kochsalz beein- flussen.
- **Übergewicht** Ist der BMI (Body-Mass-Index) höher als 25, spricht man von Übergewicht, ist er höher als 30, von Adi- positas (Fettsucht). Über die Hälfte der übergewichtigen Menschen und fast drei Viertel der adipösen Menschen in Deutschland haben einen erhöhten Blutdruck. Eine Ge- wichtsreduktion um bis zu 8 Prozent senkt den mittleren Blutdruck um 3 mmHg!
- **Alkoholkonsum** 30 Prozent der Hochdruckerkrankungen werden auf erhöhten Alkoholkonsum zurückgeführt. Der Wirkmechanismus ist nicht genau bekannt, Einflüsse auf die hormonelle Steuerung und des Salzhaushalts werden vermu- tet. Als verträgliche Menge Alkohol wird für Männer 20 Gramm pro Tag, für Frauen 10 Gramm pro Tag angegeben.
- **Bewegungsmangel** Viele von uns sitzen die meiste Zeit des Tages und bewegen sich zu wenig. Das hat zur Folge, dass sich die Blutgefäße mit der Zeit verengen und damit der Strö- mungswiderstand des Blutes in den Gefäßen steigt. Dies führt zu Arteriosklerose und Bluthochdruck.
- **Rauchen** Dies ist einer der wichtigsten Risikofaktoren bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine Ziga- rette erhöht den Blutdruck für 20 bis 30 Minuten um 7 bis 10 mmHg.



Dies sind die Punkte, an denen Sie ansetzen können, um Ihren Blutdruck zu senken.

- **Chronischer Stress** Bekanntermaßen hat Stress Auswirkungen auf den Sympathikus. Bei chronischem Stress ist er ständig übererregt und sorgt dafür, dass der Körper sich in ständiger Alarmbereitschaft befindet, d.h. es fehlen die Entspannungsphasen und der Blutdruck bleibt erhöht.

### **Stress erhöht den Druck**

Sie haben Ihre eigene Art, das Leben zu leben. Ihr Bluthochdruck passt genau zu Ihnen, denn er ist ein individueller Ausdruck Ihrer Lebensführung. Stress (oder Druck) ist mit Ihrer Beziehung zu sich selbst und Ihrer Umwelt verknüpft. Es ist möglich, dass Sie durch seelische Belastung innerlich mehr und mehr Druck aufgebaut haben. Stress (Druck) führt äußerlich dazu, dass die Hülle Ihrer Arterien durch die dauernde Belastung wie bei einem Muskeltraining fester und stabiler wird. Nur leider wird sie dadurch auch unflexibel und dies führt zur Erhöhung des Blutdrucks. Oder etwas wissenschaftlicher ausgedrückt: Stress belastet – neben anderen Risikofaktoren – das Herz nicht nur direkt, sondern auch indirekt: Er schädigt die Arterien – also die Adern, die das sauerstoffreiche Blut zu Organen und Geweben transportieren. So können sich gefährliche Herzkrankheiten ausbilden.

### **Wie kann ich feststellen, ob ich ein Risiko für Bluthochdruck habe?**

Der Alternativmediziner und Autor Dr. Georg Schnitzer hat sich intensiv mit der Erscheinung Bluthochdruck beschäftigt und eine eigene Theorie entwickelt. Danach sind in den Wänden des Kreislaufsystems und im Blut selbst bestimmte Substanzen in zu großer Menge gespeichert: Eiweiße und Mucopolysaccharide (eine Kombination von Eiweißen und Kohlenhydraten). Deshalb sind die Blutkapillaren verengt und das Blut ist dickflüssiger. Als Folge davon muss der Organismus den Blutdruck erhöhen, um trotz des erhöhten Strömungswiderstandes die Versorgung des

Organismus mit Sauerstoff und Nährstoffen aufrechtzuerhalten. Wer Bluthochdruck überwinden und ausheilen will, muss nach Ansicht von Dr. Schnitzler seine Ernährung umstellen.

Er beschreibt Signale, die wir selber wahrnehmen können und die auf eine Verengung des Kreislaufsystems hinweisen:

- Schmerzen beim Gehen, die verschwinden, wenn wir stehen bleiben, deuten auf eine Verengung der Beinarterien hin.
- Schmerzen bei einer Anstrengung in der Herzgend können von verengten Herzkranzgefäßen herrühren.
- Stellt sich schon bei geringen Anstrengungen ein Muskelkater ein, wird möglicherweise der Muskel nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Ursache sind Eiweißeinlagerungen in den Gefäßwänden.
- Schwindelzustände, vorübergehende Sehstörungen oder Ohrgeräusche entstehen durch Verengungen im Kopf-Hirn-Bereich.
- Nasenbluten ist ein Symptom für hohen Blutdruck, der Körper versucht, die Blutfülle loszuwerden.
- Weitere Symptome können ein Lymphstau und ständig geschwollene Nasenschleimhäute sein: Das Blut kann die eiweißreiche Flüssigkeit nicht mehr aufnehmen.

# WIE SIE MIT DER MARIA-HOLL- METHODE IHR ZIEL ERREICHEN

Etwa 20 bis 30 Millionen Bundesbürger haben Bluthochdruck – Tendenz steigend. Auch bei Ihnen sind die Werte erhöht. Doch Sie haben sich entschieden, Ihren Bluthochdruck selbst anzugehen. Dann wird es jetzt Zeit, mit der Maria-Holl-Methode anzufangen! Doch bevor Sie loslegen, erkläre ich Ihnen in diesem Kapitel noch kurz, wie Sie am effektivsten mit dem Programm arbeiten.



## Bevor es losgeht

Auf den ersten Seiten dieses Buches haben Sie schon gelesen, welche fatale Rolle Stress bei der Entstehung und Aufrechterhaltung eines hohen Blutdrucks spielt und dass letztlich gefährliche Herzkrankheiten daraus resultieren können. Doch so weit muss es nicht kommen. Sie können den Druck wieder herausnehmen und Ihren Blutdruck senken. Lassen Sie sich auf mein Programm ein und gehen Sie ruhig und gelassen einen Schritt nach dem anderen: Die Maria-Holl-Methode vermittelt Ihnen durch die und neben den Übungen auch eine Lebensart. Lernen Sie und üben Sie ohne Hast und integrieren Sie die Übungen in Ihr Leben.

Im Folgenden erhalten Sie allgemeine Empfehlungen, wie Sie mit diesem Übungsprogramm umgehen sollten. Probieren Sie die Vorgehensweisen aus und finden Sie mit der Zeit Ihre persönliche Struktur des Übens. Es ist wichtig, dass Sie die Übungen mit in Ihren Alltag nehmen können. Sie werden Ihre persönliche Art und Weise im Laufe des Programms finden.

Bitte berichten Sie Ihrem Arzt von Ihrem Vorhaben und der Maria-Holl-Methode. Ein guter Arzt ist mit achtsamkeitsbasierten Methoden vertraut und weiß, dass sie große Effekte auf psychosomatische Erkrankungen haben. Dokumentieren Sie vor Beginn des Programms in jedem Fall Ihre momentanen Blutdruckwerte.

### Wenn Sie Blutdrucksenker nehmen

Wenn Sie blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, rate ich Ihnen, während der ersten 6 Wochen des Programms einmal in der Woche zum Arzt zu gehen. Auf jeden Fall ist eine wöchentliche Kontrolle Ihres Blutdrucks wichtig, da Sie gegebenenfalls schrittweise die blutdrucksenkenden Medikamente verringern müssen. Bluthochdruckpatienten sind meistens in der Lage, absolut konsequent Programme durchzuführen. Meine Patienten berichten immer wieder von einer schnellen Wirkung des Pro-



Die Maria-Holl-Methode ist eine achtsamkeitsbasierte Methode.



Bitte berichten Sie Ihrem Arzt von der Maria-Holl-Methode und dass Sie sie durchführen werden.

gramms. Bedenken Sie, dass bei einer Blutdrucksenkung folgende Symptome entstehen können, und achten Sie darauf:

- Schwindel
- Energielosigkeit und Müdigkeit
- Augenflimmern

Falls Ihr Blutdruck wiederholt zu niedrig ist, sprechen Sie bitte direkt mit Ihrem Arzt und beginnen Sie schrittweise mit dem Absetzen der Bluthochdrucktabletten.

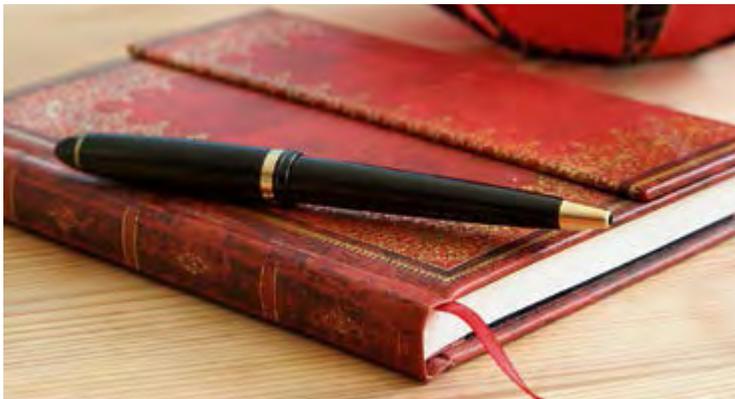
### Sehr hilfreich: Tagebuch und Vertrag

Kaufen Sie sich für Ihr Übungsprogramm ein schönes Tagebuch. Aufgrund meiner Erfahrungen kann ich Ihnen die Führung eines solchen Buches sehr ans Herz legen, denn schriftlich festgehaltene Erfolge können Sie leichter wahrnehmen.

Zu Beginn schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst ab. Vereinbaren Sie mit sich, jeden Tag eine bestimmte Anzahl von Minuten zu üben. Jeden Tag heißt wirklich jeden Tag, vor allem in der Anfangsphase. Schreiben Sie diesen Vertrag auf die ersten Seiten Ihres Tagebuchs oder auf ein schönes Blatt Papier, das Sie an einer Stelle aufhängen, wo Ihr Blick häufiger drauffällt.



Das Ziel ist das Wichtigste. Behalten Sie es immer im Auge.



Halten Sie Ihre Übungserfolge schriftlich fest, so können Sie sie besser wahrnehmen.

# BLUTHOCHDRUCK SENKEN: DIE ÜBUNGEN

Jetzt kommen wir zum Herzstück dieses Buches, meinem Übungsprogramm. Dafür habe ich das Beste aus westlichen und östlichen Entspannungs- und Therapieverfahren kombiniert. Meine einfachen Übungen helfen Ihnen dabei, mit nervlicher Belastung und Stress besser umzugehen und langfristig Ihre Blutdruckwerte zu normalisieren. Auch wenn sie vielleicht auf den ersten Blick banal wirken: Die achtsamkeitsbasierten Übungen aktivieren und ordnen Ihre Lebenskraft und entspannen Körper und Geist.

## Lektion 1: Die Grundübungen

### Die Überkreuzübung

Die erste Übung, die in Zukunft zu Ihrer Morgengymnastik gehören kann, ist die Überkreuzübung. Sie können sie überall und jederzeit machen. Sie balanciert das Gleichgewicht, ist hilfreich für die Koordination und den Abbau von Stress. Die Überkreuzübung heißt so, weil Sie dabei mit der rechten Hand das linke Knie berühren und umgekehrt. Die Übung besteht aus zwei Teilen.

#### Übung

Sie stehen bei dieser Übung. Spüren Sie, wie Sie stehen. Stehe ich auf meinen Füßen mehr auf der Innenseite? Stehe ich auf meinen Füßen mehr auf der Außenseite? Stehe ich mehr vorne auf meinen Füßen, stehe ich mehr hinten auf meinen Füßen? Nehmen Sie wahr, ob der Fuß kalt oder warm ist? Lassen Sie sich Zeit, zu fühlen. Ihr erster Schritt zum Gesundwerden ist, vom Denken zum Fühlen zu kommen.

**!**  
Kommen Sie vom Denken zum Fühlen. Werden Sie ein „Fühltierchen“.

Im ersten Teil der Übung berühren Sie mit der rechten Hand das linke Knie, dann mit der linken Hand das rechte Knie, immer im Wechsel. Diese Übung kann äußerst anstrengend sein, sie kann aber auch ganz leicht und einfach für Sie sein. Wiederholen Sie die Übung zehnmal.

Es kann sein, dass Sie das Knie auf der anderen Seite überhaupt nicht finden. Ist das der Fall, setzen Sie sich hin und massieren Sie ausgiebig mit der rechten Hand das linke Knie. Anschließend massieren Sie ausgiebig mit der linken Hand das rechte Knie. Danach versuchen Sie die Überkreuzübung noch einmal im Stehen. Jetzt geht's einfach.

Im zweiten Teil führen Sie die Überkreuzübung hinten durch. Sie berühren mit der linken Hand die rechte Ferse und mit der rechten Hand die linke Ferse. Führen Sie die Überkreuzübung hinten circa zehnmal durch. Schütteln Sie anschließend die Beine leicht aus.

Jetzt schieben Sie, während Sie die Überkreuzübung weiter durchführen, Ihre Zungenspitze zwischen Ihre Vorderzähne. Sie entspannen dadurch Ihr Kiefergelenk. Ihre Zunge liegt auf den vorderen Zähnen.

Führen Sie dann die Überkreuzübung noch einmal vorne und hinten durch. Vorne zehnmal, hinten zehnmal.

Schreiten Sie durch den Raum, setzen Sie Ihre Füße bewusst bei jedem Schritt auf den Fußboden. Stellen Sie sich dabei vor, der Boden ist locker und weich und Sie sinken bei jedem Schritt etwas in den lockeren Boden ein. Schütteln Sie leicht und locker Ihre Beine. Fühlen Sie Ihre Beine dabei.

Beenden Sie die Übung mit einem leichten Streicheln über Ihr Gesicht und Ihren Körper. Lassen Sie sich von Ihren Händen führen.

Die Überkreuzübung trainiert Ihr Gehirn. Deshalb beenden Sie die Übung immer, wenn Sie sich erschöpft fühlen.

### Massage der Füße mithilfe des Fußbodens

Günstig für diese Meridianübung ist ein Teppichboden. Falls kein Teppichboden vorhanden ist, hilft auch eine Fuß- oder Isomatte als Unterlage. Falls die Übung Sie langweilt, können Sie gern dabei Musik hören oder fernsehen.

#### Bitte beachten

Falls Sie schon älter sind, müssen Sie bei dieser Übung vorsichtig sein oder können sie unter Umständen gar nicht durchführen, weil ältere Menschen manchmal bei dieser Zehenmassage Krämpfe bekommen. Sie können die Übung ganz sanft durchführen, damit es nicht zu Krämpfen kommt, oder auch ganz weglassen – es kommen noch andere Übungen für diese Körperregion.

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl. Sie beginnen damit, den rechten Fuß und die Außenseite des kleinen Zehs auf dem Fußboden zu massieren. Massieren Sie den Fuß, indem Sie ihn von der Ferse über den Außenrist bis zum kleinen Zeh gegen den Boden drücken. Massieren Sie die Außenseite mindestens eine Minute lang, aber nur eine gefühlte Mi-



Das Schütteln der Beine lockert den Körper und aktiviert das Selbstbewusstsein.



Als Meridiane bezeichnet die TCM Körperbahnen, in denen die Lebensenergie fließt.

Übung

nute, keine Minute, die Sie von der Uhr ablesen, und keine Minute, in der Sie bis 60 zählen.

Anschließend massieren Sie die Ferse mit ein wenig Ausdauer etwa eine Minute lang auf dem Fußboden. Danach massieren Sie gründlich und ausdauernd mindestens eine Minute lang die Innenseite des Fußes von der Ferse bis zum großen Zeh.

Jetzt schütteln Sie den Fuß aus und stellen sich vor, es würden Würfel aus dem Fuß herausfallen. Falls Sie sich Bilder schwer vorstellen können, nehmen Sie einige Spielwürfel, legen sie vor sich auf den Fußboden und stellen Sie sich vor, dass diese Würfel nach und nach an vielen Stellen aus Ihren Füßen herausfallen.

Stellen Sie beide Füße nebeneinander auf den Boden und stellen Sie fest, ob Sie einen Unterschied fühlen.

Wiederholen Sie diese Massage danach mit dem linken Fuß und beenden Sie die Übung, indem Sie zum Schluss beide Füße nebeneinander auf dem Boden spüren.



Insgesamt dauert die Massage etwa 3 Minuten.

Drücken Sie Ihren Fuß von der Ferse über den Außenrist bis zum kleinen Zeh gegen den Boden.



### Fußreflexzonen

Am Fuß gibt es wie beim Ohr Reflexzonen, die mit entfernten Körperteilen oder Organen verbunden sind – die so genannten Fußreflexzonen –, sodass unsere Füße wie eine Landkarte des Körpers sind. Ist ein Organ oder Körperteil krank oder gefährdet, schmerzt der entsprechende Punkt auf der Fußsohle – manchmal erst auf Druck, häufig auch ohne. Als grobe Einteilung gilt: Die Zehen spiegeln den Kopf und Hals wider, der Mittelfuß den Brustraum, Knöchel und Fersen den Bauch und das Becken. Die Wirbelsäule verläuft entlang der Innenseite beider Füße. Vorbeugend oder bei akuten Beschwerden können die entsprechenden Akupressurpunkte auf unseren Fußsohlen massiert werden.

Da der Zehenbereich und der Fußballen mit Kopf und Nacken korrespondieren, können Sie Nackenverspannungen, die bei Blutdruckproblemen öfter vorhanden sind, indirekt lindern, indem Sie diese Bereiche massieren.



Drücken Sie Ihren Fuß von der Ferse über die Innenseite bis zum großen Zeh gegen den Boden.



Bei den Übungen kann es vorkommen, dass die Nase läuft.

### Übung



Eine geführte Version dieser Übung finden Sie hier:  
[www.bluthochdruckhilfe.com/schluetersche](http://www.bluthochdruckhilfe.com/schluetersche)

## Massage der Füße mit der Hand

Bitte ziehen Sie für diese Übungssequenz die Schuhe aus und, falls es warm genug ist, auch die Socken. Stellen Sie sicher, dass der Fußboden unter Ihren Füßen warm ist. Vielleicht haben Sie auch schon gemerkt, dass es wichtig ist, ein Taschentuch bei den Übungen dabei zu haben, weil dabei die Nase laufen kann.

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl und legen Sie die Hände auf Ihren Unterbauch. Atmen Sie in Ihren Unterbauch ein und lassen Sie ihn dick und rund werden, atmen Sie dann leicht und flüssig zu Ihren Füßen hin aus. Wenn der Ausatem nach unten fließt, beginnt sich der ganze Körper zu entspannen. Atmen Sie nun eine Weile auf diese Weise.

### Bitte beachten

Falls Sie erschöpft sind, werden Sie von der Entspannung müde und möchten schlafen. Wann immer dies bei den Übungen der Maria-Holl-Methode der Fall ist, führen Sie die Übungen nur abends und nicht morgens vor der Arbeit durch.

Generell wird sich die Wirkung der einzelnen Übungen aber mit der Zeit ändern. Übungen, die anfänglich müde machten, weil Sie innerlich erschöpft waren, machen auf Dauer wach, wenn Ihr Körper nach einiger Zeit entspannt und erholt ist. Dann wirken sie aktivierend und energetisierend. Sie können sie dann auch gut morgens vor oder während der Arbeit durchführen.

Nehmen Sie Ihren rechten Fuß hoch, legen Sie ihn auf das linke Bein und beginnen Sie ihn mit beiden Händen sanft zu streichen. Streichen Sie von der Ferse bis zum kleinen Zeh. Streichen Sie von der Ferse bis zum dicken Zeh. Streichen Sie über den Fußrücken und streichen Sie über die Fußsohle. Wiederholen Sie das Ganze noch einmal. Stellen Sie den Fuß dann neben den linken und fühlen Sie, ob es einen Unterschied gibt.

Nun legen Sie den Fuß wieder auf das Bein und beginnen ihn etwas fester zu massieren. Wenn Sie zu den Zehen gelangen, beginnen Sie

ganz leicht daran zu rütteln. Sie rütteln zuerst am kleinen Zeh und stellen sich vor, dass er durch das Ziehen etwas länger wird. Jetzt rütteln und ziehen Sie am zweiten Zeh, massieren ihn etwas und ziehen ihn auch etwas länger. Spüren Sie den Fuß? Wie fühlt er sich an? Wie fühlen sich meine Zehen an? Fühle ich meine Zehen überhaupt? Nehmen Sie sich wirklich Zeit zum Fühlen. Falls die Fühlphasen Sie unruhig machen, massieren Sie einfach weiter, alles ist in Ordnung.

Jetzt beginnen Sie den mittleren Zeh zu massieren. Sie rütteln auch ihn ein wenig, massieren ihn, ziehen ihn und stellen sich vor, er würde ein wenig länger werden. Lassen Sie die Vorstellung zu, auch wenn sie Ihnen seltsam erscheint. Es ist wie beim Struwwelpeter, nur dass bei Ihnen nicht alle Fingernägel, sondern nur der Mittelzeh länger wird.

Wunderbar, jetzt kommt der zweite große Zeh dran. Sie nehmen ihn in die Hand, bewegen ihn, lassen ihn ein wenig kreisen, ziehen an ihm und lassen ihn länger werden. Dann nehmen Sie den großen Zeh. Sie massieren ihn an der Außenseite, an der Innenseite, unterhalb des Nagels, an der Spitze, Sie ziehen an ihm und lassen ihn länger werden.

Nachdem Sie alle Zehen des rechten Fußes massiert und lang gezogen haben, stellen Sie den Fuß wieder auf den Boden. Fühlen Sie, ob es einen Unterschied gibt.

Legen Sie bitte wieder die Hände auf Ihren Unterleib und atmen Sie ein. Ihr Bauch wird rund und dick, dann atmen Sie aus und lassen den Ausatem an beiden Seiten der Beinen entlang bis zu den verlängerten Zehen nach unten fließen. Wiederholen Sie dies noch viermal. Jetzt können Sie sich auch vorstellen, der Ausatem würde über alle Zehen nach außen fließen, und in Ihrer Vorstellung verlängern sich die Zehen wenn möglich auf mindestens 40 cm.

Genießen Sie das wunderschöne Gefühl in dem entspannten Fuß eine Weile, während Sie auf diese Weise atmen.

Dann führen Sie mit dem linken Fuß die gleiche Massage durch: zuerst streichen, dann die Zehen massieren und zuletzt wie beschrieben atmen.

Zum Abschluss machen Sie noch eine ganz wichtige Übung, die Ihnen hilft, Ihren persönlichen Leistungsanspruch auf ein normales Maß zu reduzieren. Diese Vorstellungsroutine braucht etwas Fantasie.



Für die Pfahlwurzelübung brauchen Sie etwas Fantasie.

Sitzen Sie weiter gemütlich auf Ihrem Stuhl, die Hände auf dem Unterbauch, und stellen Sie sich vor, dass zwischen Ihren beiden rechten großen Zehen große orange Pfahlwurzeln – so etwas wie Möhren – in den Boden wachsen. Auf Dauer sollen diese Wurzeln zwischen den beiden großen Zehen 40 cm tief in Erde wachsen. Es ist in Ordnung, wenn es am Anfang nur 4 oder 5 cm sind. Das kommt schon. Jetzt visualisieren Sie die gleichen Wurzeln zwischen den beiden linken großen Zehen. Falls Sie sich das nicht vorstellen können, schauen Sie sich eine Möhre an. Stellen Sie sich vor, dass diese Pfahlwurzeln so lang wie ein Rettich werden.

Beenden Sie die Übung damit, dass Sie auf dem Stuhl sitzend in Ihren Unterbauch einatmen und zu den 40 cm langen Pfahlwurzeln zwischen Ihren Zehen ausatmen. Stehen Sie nun auf, reckeln Sie sich und gehen Sie von den Füßen her in Ihren Tag.



Sind die Füße entspannt, fühlt sich der ganze Körper frischer.

Ihre Füße sind nun schön warm. Falls nicht, braucht es möglicherweise einige Wochen, bis sie wärmer werden.

Wann immer Sie merken, dass Sie in Ihrem Alltag zu viele Ansprüche an sich haben oder andere zu viele Ansprüche an Sie stellen, lassen Sie die Pfahlwurzeln zwischen den Zehen wachsen.

**Übungsroutine: Massage der Füße mithilfe des Fußbodens**  
Täglich 5 Minuten

## Lektion 2: Den Körper erweitern und neue Grenzen definieren

### Klopfen des Gallenblasenmeridians

Sie beginnen damit, dass Sie auf der rechten Seite von der Hüfte her die Außenseite des Oberschenkels entlangklopfen. Nehmen Sie dazu die Fingerspitzen und klopfen Sie immer wieder von oben nach unten, vom Hüftgelenk bis zum Knie.

Wenn Sie das ungefähr zehnmal durchgeführt haben, gehen Sie weiter nach unten und klopfen ebenfalls zehnmal vom Knie bis zur Außenseite des Fußknöchels hinunter.

Sollte Ihre Hand schwer werden, schütteln Sie in Ihrer Vorstellung aus der Hand Würfel aus. Alternativ können Sie Bälle ausschütteln. Falls Sie sich auch Bälle nicht vorstellen können, legen Sie mehrere kleine Bälle, Kugeln oder Murmeln auf den Boden und stellen Sie sich vor, dass diese einzeln aus jedem Finger herausfallen.

Dann nehmen Sie den rechten Fuß hoch und klopfen vom Fußgelenk bis zum kleinen Zeh. Möglicherweise fühlt sich das Bein kühler, leichter, schwerer, dicker oder dünner an; alles ist richtig. Wenn Sie zehnmal geklopft haben, streichen Sie mit der rechten Hand von der Hüfte herab bis zum kleinen Zeh.

Danach stellen Sie beide Füße auf den Boden und spüren, wie sich das rechte Bein anfühlt. Möglicherweise sind beide Seiten exakt gleich. Es kann auch sein, dass Sie einen Unterschied bemerken. Beides ist in Ordnung. Wichtig ist, dass Sie sich spüren.

Wiederholen Sie das Ganze mit dem linken Bein und Fuß und klopfen Sie den linken Gallenblasenmeridian.

Am Ende der Übung stellen Sie beide Füßen parallel auf Schulterbreite und nehmen sich ganz wahr. Lassen Sie nun die Pfahlwurzeln, die Sie in der letzten Übung kennengelernt haben, in die Erde wachsen. Wenn Sie die Erde unter sich gut spüren können, beenden Sie die Übung, indem Sie beide Füße leicht ausschütteln und von den Füßen her in Ihren Tag gehen.

### Übung



Klopfen erhöht die Körperwahrnehmung.

# ANHANG

## Zum Weiterlesen und Hören

**Chang, T. Stephen:** Das Handbuch ganzheitlicher Selbstheilung. Ariston Verlag 1990

**Draayer, H.:** Das kosmische Auge. Kösel Verlag 2002

**Draayer, H. und de Pree, Marja:** Finde dich selbst durch Meditation. Schirner Verlag 2007

**Grüber, I.:** Kinesiologie. Energiebalance für mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Südwest Verlag 2009

**Härter, S.:** Berührung – Rhythmus – Heilung. Die Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman. Amthor Verlag 2005

**Hauschka, M.:** Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman: Menschenkundliche Grundlagen. Margarethe-Hauschka-Schule, Verein zur Künstlerischen Therapie und Massage e.V. 1972

**Hoffmann, G.:** Fußreflexzonenmassage. Wohltuende Massagen mit sanftem Fingerdruck. Südwest Verlag 2009

**Holl, M.:** Besser schlafen – tief und erholsam. Lüchow 2014

**Holl, M.:** CD – Besser schlafen – tief und erholsam. Edition Maria Holl 2015

**Holl, M.:** CD – Bluthochdruck senken mit der Maria-Holl-Methode (MHM). Edition Maria Holl 2015

**Holl, M.:** Die Tinnitus Atemtherapie. Das Selbsthilfeprogramm von Maria Holl. Schlütersche Verlagsgesellschaft 2011

**Holl, M.:** Fünf Minuten für mich. 52 kleine Oasen für mehr Energie und Ausgeglichenheit im Alltag. Südwest Verlag 2014

**Holl, M.:** Reizdarmsyndrom lindern mit der Maria-Holl-Methode (MHM). Schlütersche Verlagsgesellschaft 2014

**Holl, M.:** CD – Reizdarmsyndrom lindern: Mit der Maria-Holl-Methode (MHM). Edition Maria Holl 2015

**Holl, M.:** Tinnitus lindern – und zur Ruhe finden. Lüchow 2015

**Holl, M.:** CD – Tinnitus lindern. Edition Maria Holl 2014

**Kurtz, R.:** Körperzentrierte Psychotherapie. Die Hakomi Methode. Synthesis Verlag 1995

**Lowen, A.:** Bioenergetik: Körperausdruck und Persönlichkeit. Grundlagen und Praxis der Bioenergetik. Goldmann Verlag 1999

**Lowen, A.:** Bioenergetik: Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper. Rowohlt TB-Verlag 1998

**Martinez, Dr. Ramon:** Bluthochdruck selbst senken in 10 Wochen – Selbsthilfeprogramm für Betroffene. Schlütersche Verlagsgesellschaft 2010

**Schnitzer, Dr. Johann:** Bluthochdruck heilen: Risikofaktor Hypertonie – lebensbedrohend, aber heilbar! Schnitzer Verlag 2009

## Kontaktadressen

**Maria Holl, Heilpraktikerin**  
Klemensstraße 3  
52074 Aachen  
Telefon: 0241 51380  
E-Mail: [info@maria-holl.de](mailto:info@maria-holl.de)  
[www.maria-holl.de](http://www.maria-holl.de)  
[www.maria-holl-methode.com](http://www.maria-holl-methode.com)  
[www.tinnitus-coach.com](http://www.tinnitus-coach.com)

**Deutsche Hochdruckliga e.V.**  
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention  
Berliner Straße 46  
69120 Heidelberg  
Telefon: 06221 588550  
E-Mail: [info@hochdruckliga.de](mailto:info@hochdruckliga.de)  
[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

## Register

- 30 Minuten Gehen 19
- Alltagsbewegung 18, 22  
 Ausdrucksübungen 32  
 Ausdrucksvolles Sprechen 35
- Beständigkeitscoach 45  
 Bewegung 18, 51  
 Bewegungscoach 46  
 Blutdruck, Schwankungen 10  
 Blutdrucktabelle 47, 48  
 Bluthochdruck, Definition 10  
 – Ernährung 15, 51  
 – Ursachen 12, 13
- „degenerierte“ Nahrung 26  
 Diastolischer Wert 10
- Ernährung 26  
 Ernährungsberatung 26  
 Ernährungscoach 46  
 Esskultur 28
- Fahrplan für die Maria-Holl-Methode 50  
 – Übersicht 53
- Gibberisch 34  
 Grundübungen 52 ff.  
 Gute Vorsätze fassen 49
- Hobby 32  
 Hypertonie, ab welchem Wert? 10
- Inneren Schweinehund überwinden 19
- Kochsalzsensitivität 13  
 Konkurrenzdenken reduzieren 31  
 Kreativ ausdrücken 32
- mmHg 10  
 Motivationscoach suchen 45
- Nuckelflasche 37  
 Nuckeln 37
- Primäre Hypertonie 12
- Rauchen aufgeben 30  
 Rauchen 30
- Saugreflex 38  
 Sekundäre Hypertonie 12  
 Sportliche Bewegung 23  
 – geeignete Sportarten 23
- Stress 14  
 Systolischer Wert 10
- Tagebuch führen 43
- Üben mit System 57  
 Übergewicht 126  
 Übungen, Methoden 58  
 Übungsroutinen festlegen 47  
 Übungsteil 55 ff.  
 – Vorbereitung 56
- Übungsvertrag, Vorlage 44  
 Übungsziele formulieren 45
- Verhaltensänderungen 31  
 Vertrag mit sich selbst 43

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-89993-883-8 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-8713-4 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-8714-1 (EPUB)**

**Fotos:**

*Titelfoto:* Getty Images – Papado

*123rf.com:* Olga Kriger: 27; Wavebreak Media Ltd: 50

*Fotolia.com:* Africa Studio: 1; Gerhard Seybert: 2, 5, 6, 136; Phimak: 8/9; jd-photodesign: 16/17; Monkey Business: 21; goodluz: 25; Eva Gruendemann: 29; photoGrapHie: 33; Silence: 43; PhotoSG: 74; stockshoppe: 122  
*Getty Images:* Chris Ryan: 11

*iStockphoto.com:* blackred: 40/41; dnberty: 54/55

© 2016 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Übungen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Angelika Lenz, Steinheim an der Murr

Zeichnungen: Paletti Comics/Agentur Holl

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Die bekannte Aachener Buchautorin und Heilpraktikerin Maria Holl studierte zunächst Sozialpädagogik. 1979 erlernte sie die Grundbegriffe des Shiatsu, 1980 bis 1986 folgte eine Zusatzausbildung in Bioenergetischer Analyse in New York. Als Quintessenz ihrer beruflichen Erfahrungen entwickelte sie 1995 die in Expertenkreisen vielbeachtete „Tinnitus-Atemtherapie nach Holl® (TAT)“. Im Jahre 2012 wurde sie von der Universität Regensburg wissenschaftlich untersucht und in ihrer Wirksamkeit bestätigt. Die international tätige Referentin und TV-Expertin Maria Holl arbeitet eng mit Institutionen zusammen. Ihre Bücher wurden ins Englische, Französische, Niederländische, Italienische und Ungarische übersetzt.



## **Stressbedingtem Bluthochdruck wirkungsvoll begegnen!**

Viele Menschen finden es schon fast normal, einen erhöhten Blutdruck zu haben, und in anstrengenden Lebensphasen sehen sie oft über die Symptome hinweg. Stresssituationen haben jedoch immer einen direkten Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem und Bluthochdruck kann schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall nach sich ziehen.

Stressbedingten Bluthochdruck können Sie auch ohne Medikamente in den Griff bekommen. Mit der Maria-Holl-Methode kommen Atem und Herzschlag wieder zur Ruhe und Ihr Blutdruck sinkt. Diese achtsamkeitsbasierte Therapie besteht aus körperorientierten Übungen sowie gezielter Gymnastik und Selbstmassage – Balsam für die Seele und eine wirksame Hilfe gegen die stressbedingten Ursachen von Bluthochdruck.

## **Sie erhalten wertvolle Informationen für Ihre Herzgesundheit:**

- Wirksame Hilfe gegen stressbedingte Ursachen von Bluthochdruck durch ein einfaches Selbsthilfeprogramm.
- Schon mit 15 Minuten täglicher Übung lassen sich Erfolge erzielen. Die Übungen können Sie problemlos zu Hause und unterwegs durchführen.
- Das Beste aus beiden Welten: Die Therapie kombiniert westliche und östliche Entspannungs- und Therapieverfahren.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)



**Die Maria-Holl-Methode:  
Ein wirkungsvolles Selbst-  
hilfeprogramm aus der  
Erfahrungsheilkunde.**