



Pepe Peschel

**Ich helfe mir selbst –
Bluthochdruck**
Blutdruck zuverlässig senken

154 Seiten, ca. 20 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-047-0
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Zertifiziert von der Stiftung Gesundheit.

Oft begleitet uns Bluthochdruck über Jahre unbemerkt – eine Zeit der Dauerbelastung, in der bereits Organschäden entstehen können. Dabei kann jeder Einzelne viel dafür tun, aktiv und nachhaltig vorzusorgen. Denn Bluthochdruck hängt nicht nur von genetischen Faktoren ab. Auch Bewegung, Ernährung, Rauchen oder Stress spielen eine große Rolle. Für ihren Ratgeber hat Pepe Peschel mit drei Top-Experten gesprochen und einen ganzheitlichen Ansatz für die Behandlung von Bluthochdruck gefunden. Sie zeigt, welche Selbsthilfetipps und praktischen Übungen es gibt, um Stress zu reduzieren oder die Atmung zu verbessern. Dazu liefert sie Tipps zur gesunden Ernährung, zu Naturarzneien oder für mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Top-Experten an Bord:

- Prof. Dr. med. Peter Trenkwalder, Kardiologe und stellv. Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga
- Univ.-Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Christian Schubert, Arzt, Psychologe und Psychotherapeut
- Dr. Dr. med. Winfried Miller, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren

Die Autorin

Die Gesundheitspädagogin, renommierte Medizin-Journalistin, Autorin und Fernsehmoderatorin Pepe Peschel widmet sich in ihrer Arbeit einer nachhaltigen Lebensweise, natürlichen Therapiemethoden und einem ganzheitlichen Heilungsweg. Für ihre Ratgeber arbeitet sie regelmäßig mit hochkarätigen Forschern und internationalen Wissenschaftlern zusammen. Ihr Anliegen: Jeder kann die Apotheke der Natur und die eigenen Selbstheilungskräfte nutzen, um die ärztliche Therapie zu unterstützen und gesund zu leben.



Pressekontakt

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

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