



Dr. med. Ramon Martinez

Bluthochdruck selbst senken
Das erfolgreiche 8-Schritte-Programm

ca. 240 Seiten, ca. 30 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3169-4
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 19.09.2023

- **Bluthochdruck ist eines der Hauptrisiken für Schlaganfälle, Herzinfarkte und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – jedes Jahr führt er in Deutschland zu mehr als 400.000 Todesfällen**
- **Der Autor ist Chefarzt am Katholischen Klinikum Ruhrgebiet Nord und ist auf die Behandlung schwerer Fälle des Bluthochdrucks spezialisiert**
- **Der Ratgeber erklärt Schritt für Schritt, wie der Blutdruck mit wirksamen, nicht-medikamentösen Maßnahmen gesenkt werden kann**

Der praxiserprobte 8-Schritte-Plan gegen Bluthochdruck!

Bluthochdruck schädigt die Blutgefäße im Körper und kann zu schweren Folgeerkrankungen wie Schlaganfällen, Herzinfarkten, Nierenschäden oder Augenerkrankungen führen. Mit der richtigen Behandlung können diese jedoch vermieden werden. Dr. Ramon Martinez stellt Möglichkeiten vor, mit denen ein hoher Blutdruck behandelt werden kann. Das Beste: Jeder kann selbst wesentlich dazu beitragen, seinen Blutdruck zu senken und seine Lebensqualität zu verbessern. Es werden einfache Maßnahmen beschrieben, mit denen man ohne oder mit weniger Medikamenten den Blutdruck normalisieren und sich fitter und leistungsfähiger fühlen kann – von gesunder Ernährung bis hin zu einer Veränderung des Lebensstils.

Aus dem Inhalt:

- Schritt 1 – Was Sie über Bluthochdruck wissen sollten
- Schritt 2 – Blutdrucksenken durch Bewegung
- Schritt 3 – Richtig essen bei Bluthochdruck
- Schritt 4 – Durch Abnehmen den Blutdruck senken
- Schritt 5 – Mit weniger Kochsalz den Blutdruck senken
- Schritt 6 – Entspannung senkt den Blutdruck
- Schritt 7 – Rauchen und Bluthochdruck
- Schritt 8 – Medikamente und Katheterbehandlung gegen Bluthochdruck

Der Autor

Dr. med. Ramon Martinez ist Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, interventionelle Kardiologie und Bluthochdruckspezialist der Deutschen Hochdruckliga. Er leitet als Chefarzt die Abteilung für Innere Medizin und Kardiologie am Katholischen Klinikum Ruhrgebiet Nord. Seine Schwerpunkte sind die Herzkatheter-Diagnostik und -Therapie sowie die Behandlung von Bluthochdruck- und Fettstoffwechselerkrankungen. Dem erfahrenen Blutdruckexperten ist es ein Anliegen, seinen Patienten zu zeigen, dass ein gut eingestellter Blutdruck vor Folgeerkrankungen schützt und maßgeblich zur Lebensfreude beiträgt.

