

Dein Bluthochdruck. Dein Plan.

Was dir hilft und was du tun kannst. Blutdruck senken in 30 Tagen

- **Verständlich erklärt:** von der Entstehung des Bluthochdrucks bis zur Therapie
- **Alltagsnah:** praktische Strategien, wie du deinen Blutdruck durch Ernährung, Bewegung, Stressregulation und Lebensstil positiv beeinflussen kannst
- **Sofort umsetzbar:** ein 30-Tage-Plan mit klaren Impulsen, Übungen und Routinen

Gesund leben mit Herz und Verstand: Dein 30-Tage-Plan gegen hohen Blutdruck

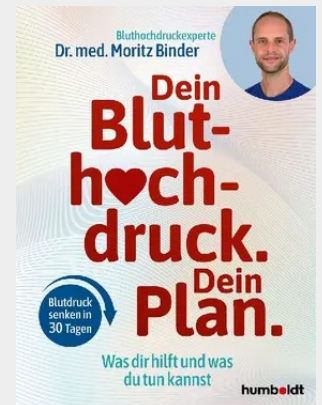
Bluthochdruck entwickelt sich oft schleichend – und bleibt lange unbemerkt. Dabei erhöht er das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Folgeerkrankungen erheblich. In „**Dein Bluthochdruck. Dein Plan.**“ zeigt der erfahrene Mediziner **Dr. med. Moritz Binder**, wie du deine Erkrankung aktiv beeinflussen und langfristig in den Griff bekommen kannst.

Der Ratgeber erklärt dir **verständlich und medizinisch fundiert**, was in deinem Körper bei Bluthochdruck passiert und welche Faktoren den Blutdruck beeinflussen. Ein **klarstrukturierter, individuell anpassbarer Plan** zeigt dir Schritt für Schritt die wichtigsten Stellschrauben: Blutdruckmessung, Ernährung, Bewegung, Gewicht, Stress, Schlaf und medikamentöse Therapie. Das Buch bietet dir **konkrete Orientierung**, wie Veränderungen realistisch in den Alltag integriert werden können.

Der Ratgeber hilft dir, **eigenverantwortlich und selbstbestimmt mit deinem Bluthochdruck umzugehen**. Es unterstützt dich dabei, deine Blutdruckwerte richtig einzuordnen, Risiken realistisch einzuschätzen und gemeinsam mit deiner Ärztin oder deinem Arzt informierte Entscheidungen zu treffen. Zahlreiche Praxisbeispiele, Erklärungen und alltagstaugliche Hinweise helfen dir dabei, Unsicherheiten abzubauen und langfristig dranzubleiben.

„**Dein Bluthochdruck. Dein Plan.**“ richtet sich an Menschen mit neu diagnostiziertem oder bereits bestehendem Bluthochdruck, die **mehr tun möchten als nur Tabletten einnehmen**.

• Verständlich erklärt: von der Entstehung des Bluthochdrucks bis zur Therapie
• Alltagsnah: praktische Strategien, wie du deinen Blutdruck durch Ernährung, Bewegung, Stressregulation und Lebensstil positiv beeinflussen kannst
• Sofort umsetzbar: ein 30-Tage-Plan mit klaren Impulsen, Übungen und Routinen
Gesund leben mit Herz und Verstand: Dein 30-Tage-Plan gegen hohen Blutdruck
Bluthochdruck entwickelt sich oft schleichend - und bleibt lange unbemerkt. Dabei erhöht er das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Folgeerkrankungen erheblich. In "Dein Bluthochdruck. Dein Plan." zeigt der erfahrene Mediziner Dr. med. Moritz Binder, wie du deine Erkrankung aktiv beeinflussen und langfristig in den Griff bekommen kannst. Der Ratgeber erklärt dir verständlich und medizinisch fundiert, was in deinem Körper bei Bluthochdruck passiert und welche Faktoren den Blutdruck beeinflussen. Ein klarstrukturierter, individuell anpassbarer Plan zeigt dir Schritt für Schritt die wichtigsten Stellschrauben: Blutdruckmessung, Ernährung, Bewegung, Gewicht, Stress, Schlaf und medikamentöse Therapie. Das Buch bietet dir konkrete Orientierung, wie Veränderungen realistisch in den Alltag integriert werden können. Der Ratgeber hilft dir, eigenverantwortlich und selbstbestimmt mit deinem Bluthochdruck umzugehen. Es unterstützt dich dabei, deine Blutdruckwerte richtig einzuordnen, Risiken realistisch einzuschätzen und gemeinsam mit deiner Ärztin oder deinem Arzt informierte Entscheidungen zu treffen. Zahlreiche Praxisbeispiele, Erklärungen und alltagstaugliche Hinweise helfen dir dabei, Unsicherheiten abzubauen und langfristig dranzubleiben. "Dein Bluthochdruck. Dein



22,00 €

20,56 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783842632356

Medium: Buch

ISBN: 978-3-8426-3235-6

Verlag: Humboldt Verlag

Erscheinungstermin: 26.02.2026

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2026

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 372 g

Seiten: 176

Format (B x H): 156 x 212 mm

