

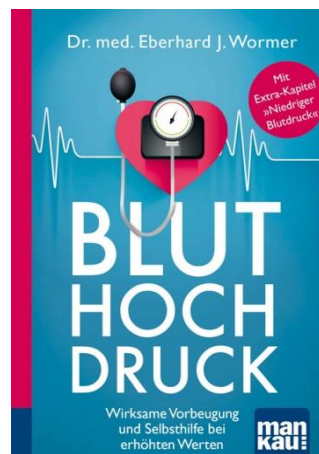
Dr. med. Eberhard J. Wormer

# **Bluthochdruck. Kompakt-Ratgeber**

## **Wirksame Vorbeugung und Selbsthilfe bei erhöhten Werten**

Mit Extra-Kapitel „Niedriger Blutdruck“

Mankau Verlag, 1. Aufl. 10. April 2017  
Klappenbroschur, durchgehend farbig, 126 S., 11,5 x 16,5 cm  
WG 1 465, 8,99 € (D) / 9,20 € (A), ISBN 978-3-86374-380-2



### **Zum Kompakt-Ratgeber:**

Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit, von der fast jeder zweite Bundesbürger betroffen ist – meist ohne es zu wissen. Denn die sogenannte „arterielle Hypertonie“ verursacht normalerweise keine spürbaren Beschwerden und wird daher häufig übersehen oder verharmlost. Jedoch stellt Bluthochdruck eine eigenständige Krankheit dar und gilt als wichtiger Risikofaktor für Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen; so kann Hypertonie unter anderem direkt oder indirekt zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Erste Warnzeichen bei Bluthochdruck können Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Nervosität, Atemnot bei Belastung oder Sehstörungen sein. Zwar gibt es einige Risikofaktoren, die die Entstehung begünstigen, doch kann es jeden treffen.

Der Kompakt-Ratgeber befasst sich mit den Anzeichen des Bluthochdrucks und widmet sich ausführlich den schulmedizinischen und naturheilkundlichen Behandlungsformen; außerdem finden Sie zahlreiche Empfehlungen für wirkungsvolle Maßnahmen, mit denen Sie selbst einen wichtigen Beitrag zur Senkung Ihrer Blutdruckwerte leisten können.

Erfahren Sie mehr über

- die wichtigsten Risikofaktoren und die häufigsten Folgeerkrankungen
- konventionelle und alternative Diagnostik und Therapie
- regelmäßige Blutdruckmessung und eigene Vorbeugemaßnahmen durch Ernährung, Bewegung und Entspannung

### **Zum 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. Dr. Wormer lebt in München und ist heute als Journalist, Buchautor und Herausgeber tätig. Bevorzugte Arbeitsgebiete sind Ratgeber und Handbücher, Lexika sowie fachbezogene Publikationen zu den Themen Medizin, Gesundheit, Naturwissenschaft, Medizingeschichte und Biografien. Er veröffentlichte bereits zahlreiche Gesundheitsratgeber für ein Millionenpublikum; inhaltliche Schwerpunkte legt er dabei unter anderem auf Herz-Kreislauf, Psyche, Ernährung, Naturheilkunde, gesunde Bewegung und Schmerz.

Mankau Verlag GmbH • D-82418 Murnau a. Staffelsee  
Tel. +49 (0) 88 41 / 62 77 69-0 • Fax -6  
E-Post: kontakt@mankau-verlag.de • Netz: www.mankau-verlag.de