

Bluthochdruck endlich im Griff – zwei neue Ratgeber zeigen, wie man Hypertonie alternativ behandelt

Etwa 35 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Bluthochdruck. Zwei neue Bücher zeigen, wie man die lebensbedrohliche Volkskrankheit Hypertonie ohne Medikamente alternativ erfolgreich behandelt.

Lebensbedrohliche Volkskrankheit



Jeder zweite deutsche Erwachsene ab 40, aber auch bereits viele Jüngere sind an Hypertonie erkrankt. Das Fatale ist, dass die Volkskrankheit Bluthochdruck anfangs meist keine Beschwerden verursacht. So wissen viele Hypertoniker oft gar nicht, dass sie betroffen sind. Das wiegt umso schwerer, als dass die Folgen eines unbehandelten Bluthochdrucks lebensbedrohlich sind. Weitgehend unbekannt ist auch, dass sich die mehr als 500 Medikamente gegen Bluthochdruck lediglich gegen die Symptome richten. Und nur die wenigsten Betroffenen wissen, dass man sich bei der Behandlung von Bluthochdruck nicht allein auf Pharmazeutika verlassen muss.

Tatsächlich gibt es alternative Wege, Hypertonie erfolgreich selbst zu behandeln – und sogar zu heilen. Davon sind sowohl Ralph Kähne als auch seine Frau Marina fest überzeugt. Beide litten selbst jahrelang unter Bluthochdruck.

Jetzt verrät das Autoren-Paar, wie man Bluthochdruck alternativ und ganz natürlich ohne Medikamente in den Griff bekommt. In ihren gerade erschienenen Ratgebern zeigen sie zudem Wege auf, wie man Bluthochdruck erfolgreich heilt.

1. Ratgeber "Ich hatte doch nie zu hohen Blutdruck ..."

Wie das gelingen kann, weiß Buchautorin Marina Kähne aus eigener Erfahrung. „Ich hatte doch nie zu hohen Blutdruck ...“, so der Titel ihres Buches, fokussiert auf die Zielgruppe Frauen ab 40.

„Ich hatte früher eher zu niedrigen Blutdruck. Doch ab 40 und mit Beginn der Wechseljahre wurde alles anders“, erinnert sich die heute 52-Jährige. „Damit konnte ich mich nicht abfinden. Noch weniger aber wollte ich bis an mein Lebensende Tabletten gegen Bluthochdruck nehmen!“

Also recherchierte sie nach alternativen Wegen, befragte Freundinnen sowie Ärzte und entwickelte zusammen mit ihrem Mann ihr eigenes Erfolgs-Rezept gegen Bluthochdruck. Herausgekommen ist dabei ein unterhaltsamer, leicht verständlicher, einfühlsamer Erfahrungsbericht.

2. Ratgeber "Endlich im Griff: Bluthochdruck"

Einen anderen Weg zum gleichen Thema beschritt zeitgleich ihr Partner Ralph Kähne. In seinem Ratgeber „Endlich im Griff: Bluthochdruck“ fasst der Biologe und wissenschaftliche Buchautor sein Wissen und seine Erfahrungen bei der Behandlung und im Umgang mit Hypertonie zusammen. So erfährt der Leser nicht nur, wie man Hypertonie erkennt, versteht und alternativ erfolgreich behandelt. Der Autor geht auch auf auslösende Ursachen und Gefahren ein.

Ursachen von Bluthochdruck angehen

Vor allem möchten Marina und Ralph Kähne in ihren Büchern aber neue Wege aufzeigen, was jeder Einzelne selbst aktiv tun kann, um Bluthochdruck endlich in den Griff zu bekommen.

„Einfach nur die Symptome bekämpfen, ist keine Lösung. Medikamente beseitigen nicht die Ursache“, sind Marina und Ralph Kähne überzeugt und ergänzen: „Um Bluthochdruck erfolgreich zu behandeln, müssen die auslösenden Faktoren identifiziert werden. Oft liegt es an zu wenig Bewegung, falscher Ernährung und zu viel negativem Stress.“

Tatsächlich kann durch eine Vielzahl von Maßnahmen der Blutdruck effektiv gesenkt werden. Nicht selten können Medikamente abgesetzt oder deutlich reduziert und Hypertonie in vielen Fällen sogar geheilt werden. Diese Maßnahmen bilden folglich auch Schwerpunkte in ihren beiden gerade veröffentlichten Ratgebern.

Bücher in verschiedenen Versionen erhältlich

Der Erfahrungsbericht „Ich hatte doch nie zu hohen Blutdruck ...“ von Marina Kähne ist als Softcover und als E-Book ab sofort erhältlich. Gleiches gilt für den Ratgeber „Endlich im Griff: Bluthochdruck“ von Ralph Kähne.

Darüber hinaus sind beide Bücher auch im Paket mit dem E-Book „Vegane Rezepte gegen Bluthochdruck“ mit viel Wissenswertem und Tipps sowie 105 leckeren Rezepten auf der Website der Autoren erhältlich.

Mehr Informationen zu den Büchern und zum Thema Bluthochdruck finden sich auf ihrer Website unter www.abvierzig.de/unsere-buecher/.

Pressekontakt:

abvierzig.de
Marina Kähne
Ulmenstr. 9
16348 Wandlitz
Deutschland
033397-60519
mail@abvierzig.de
www.abvierzig.de

Über abvierzig.de

Die Betreiber der Website Marina und Ralph Kähne leben und arbeiten in Wandlitz bei Berlin. Sie sind die Autoren, Initiatoren und Herausgeber der Buchserie ARTWALKs – gesunde Streifzüge in Wort und Bild durch die schönsten Regionen Deutschlands.

Gesundheit, Bewegung, ausgewogene Ernährung und innere Zufriedenheit stehen aber nicht nur im Fokus dieser Buchserie. Diesen Themen widmet das Autorenpaar auch besondere Aufmerksamkeit auf ihrer Website und in ihren Ratgebern und Sachbüchern. Hierin behandeln sie verschiedene Krankheiten, Leiden oder gesundheitliche Probleme, von denen sie selbst betroffen waren und darüber aus eigener Erfahrung berichten können. Dabei verfolgen Marina und Ralph Kähne alternative, neue und ganzheitliche Ansätze.

Auf ihrer Website abvierzig.de geben sie wertvolle Infos und Tipps. Darüber hinaus zeigen sie, wie man Krankheiten, Leiden, Zipperlein natürlich und ohne Medikamente behandeln, therapieren und heilen kann.