



## Bluthochdruck, Ernährung und die wahren Ursachen

Von *mediportal-online*

Erstellt am 4 Apr 2018 - 12:18

Ratgeber zeigt Ursachen und Lösungswege zu Bluthochdruck auf

Lindenberg, 04.04.2018. Bei Bluthochdruck werden oft die Gründe in einer ungesunden Lebensweise und Ernährung gesehen. Doch die wahren Ursachen liegen wo ganz anders.

Häufig: Zufallsbefund Bluthochdruck

Klaus M. traf es unverhofft. Plötzlich vernichtende Schmerzen in der Brust brachten ihn in die Notaufnahme. Dort stellte sich heraus: Klaus M. hatte Glück. Er war knapp an einem Herzinfarkt vorbeigeschlittert. Eindeutig zu hoch war sein Blutdruck. Was er bislang nicht wusste. Sie ernähren sich ungesund, bewegen sich zu wenig und sind zu dick, so warnte ihn der Arzt vor den Gefahren seines Lebensstils. Klaus M. ließ das nicht auf sich sitzen. Er stellte seine Ernährung um, wie es ihm von einer Ernährungsberaterin empfohlen wurde. Er trainierte fortan wöchentlich, ging viel in die Natur und sorgte auch beruflich für mehr Entspannung. Er nahm ab, aber der Blutdruck wollte nicht runter.

Die Gründe für Bluthochdruck gehen tiefer

So oder ähnlich erleben es viele der Betroffenen. Alleine in Deutschland soll es rund 30 Millionen Menschen mit Bluthochdruck geben. Die Gründe, weshalb die Menschen zu hohen Blutdruck haben, werden in vielen Fällen nicht erkannt. Oft drängen sich äußerlich erkennbare Umstände als Ursache auf. Wie Übergewicht, ungesunde Ernährung und Lebensweise. Doch die wahren Ursachen für Bluthochdruck gehen tiefer.

Der Grund: Hinter dem Blutdruck stehen hochkomplizierte Regulationssysteme. In Störungen dieser Bereiche sehen ganzheitlich orientierte Mediziner die wahren Ursachen. Der Autor Michael Petersen hat seine Erfahrungen dazu aus über 15 Jahren in seinem neuen Buch "Bluthochdruck-Gefahr muss nicht sein" (<http://buch.bluthochdruck-senken-ratgeber.de/> [1]) analysiert. Dabei sind beispielsweise die Regulationssysteme des Stoffwechsels, des Wasserhaushaltes und des Ausscheidungssystems genauso berücksichtigt wie das Hormonsystem. Wer hier gezielt mit natürlichen Hilfsmitteln ansetzt, erhöht die Chance, den Bluthochdruck nachhaltig zu senken. Auf diese Weise fand auch Klaus M. seinen Weg zu einem gesünderen Blutdruck.

Das Spezialportal [gesundheits-ratgeber-buecher.de](http://gesundheits-ratgeber-buecher.de) bietet regelmäßig Besprechungen zu Gesundheits-, Persönlichkeits- und Ernährungs-Ratgebern, zu Neuerscheinungen und Neuauflagen. Rezensiert werden Bücher, E-Books und Portale.

Die Redaktion [mediportal-online](http://mediportal-online) veröffentlicht regelmäßig Meldungen zu Themen der Gesundheit und Medizin im Internet. Hintergrundinformationen, Gesundheitstipps, Informationen aus Forschung und Wissenschaft, ergänzt um hilfreiche Links.

Kontakt

mediportal-online, M+V Medien-und Verlagsservice Germany Unternehmungsgesellschaft(haftungsbeschränkt)

Michael Petersen



Riedle

88161 Lindenberg

01714752083

[kontakt@mediportal-online.eu](mailto:kontakt@mediportal-online.eu) [2]

<http://www.gesundheit-ratgeber-buecher.de> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:51):** <http://www.medkom24.eu/node/23104>

**Links:**

[1] <http://buch.bluthochdruck-senken-ratgeber.de/>

[2] <mailto:kontakt@mediportal-online.eu>

[3] <http://www.gesundheit-ratgeber-buecher.de>