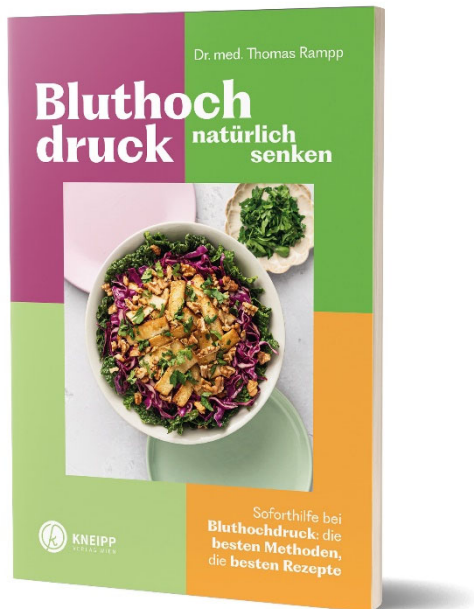


PRESSEINFORMATION



Dr. med. Thomas Rampp
**BLUTHOCHDRUCK
NATÜRLICH SENKEN**

Soforthilfe bei Bluthochdruck: die
besten Methoden, die besten Rezepte

144 Seiten

Hardcover, 16,8 x 24,0 cm

EUR 22,00,

ISBN 978-3-7088-0848-2 !

Kneipp Verlag

ET 18. März 2024 (Sperrfrist)

Mit zahlreichen Rezepten und Farbabbildungen

In den letzten Jahrzehnten ist Bluthochdruck zu einer wahren Volkskrankheit geworden. Rund ein Drittel aller Menschen in Europa leidet unter Bluthochdruck - Tendenz steigend. Bei Naturvölkern hingegen existiert Bluthochdruck nahezu nicht. Die wohl wichtigste Maßnahme, um den Blutdruck zu senken, ist daher der Lebensstil. Bereits eine halbe Stunde Bewegung am Tag oder jedes Kilo weniger helfen, den Blutdruck zu senken.

In seinem neuen Buch **Bluthochdruck natürlich senken** zeigt **Dr. med Thomas Rampp**, Oberarzt für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen, wie sich mit Hilfe der Kneipp-Therapie und ihren fünf Säulen - Ernährung, Ordnungstherapie, Bewegung, Hydrotherapie und Phytotherapie - Bluthochdruck effektiv in den Griff bekommen lässt und Folgeerkrankungen nachhaltig vermieden werden können.

BLUTHOCHDRUCK NATÜRLICH SENKEN

Die Diagnose Bluthochdruck muss nicht immer Angst bereiten. Denn mit einfachen Fitness-Übungen, Yoga, Stressbewältigung, Atemtraining und bunten Gerichten lässt sich Bluthochdruck effektiv und nachhaltig senken. **Dr. Thomas Rampp**, Leiter des Instituts für Naturheilkunde,

Traditionelle Chinesische und Indische Medizin an den Evangelischen Kliniken Essen-Mitte/KEM weiß, was aus der integrativen Medizin hilft. Zum ganzheitlichen Ansatz gehört auch die richtige Ernährung. Sie sollte entzündungshemmend sein, reich an Obst und Gemüse, nahrhaften Superfoods, hochwertigen Ölen und frischen Kräutern.

In seinem neuen Buch [Bluthochdruck natürlich senken](#) finden sich ausgewogene Rezepte, effektive Übungen und praktische Tipps, mit denen es gelingt, natürlich und mit viel Genuss den Blutdruck zu normalisieren. Denn nur so können wir Schlaganfälle oder andere kardiovaskuläre Erkrankungen vermeiden und gesund alt werden!

- Soforthilfe bei Bluthochdruck: die besten Methoden, die besten Rezepte
- Ohne Medikamente, mit ganzheitlichen Methoden, entspannter Bewegung und genussvollem Essen
- Vom Oberarzt der renommierten Klinik für Naturheilkunde in Essen-Mitte und Leiter des Instituts für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische und Indische Medizin, Thomas Rampp

[>> Hier geht's zum Buch](#)

BLICK INS BUCH



Eine ballaststoffreichere sowie fett- und eiweißärmere Ernährung beeinflusst die Bakterienbesiedlung im Darm positiv. So wird das Mikrobiom hin zur Blutdrucksenkung programmiert. Ausgezeichnete Ballaststofflieferanten sind etwa Buchweizen, Rosen-/ Grünkohl und Walnüsse, schmackhaft zubereitet als **Buchweizenpfannkuchen mit Röstpflaumen** (links) oder **Rotkohlsalat mit Grünkohl, Orangen und Walnüssen** (rechts).

Fotos: Nina Zorcic

Kalium fördert Blutdruckbalance

Experten der Deutschen Hochdruckliga empfehlen neuerdings auch eine erhöhte Kaliumaufnahme. Kalium ist für den Körper überlebenswichtig, da jede Körperzelle diesen Mineralstoff benötigt. Ohne ihn funktionieren weder Herz noch Muskeln oder Nervensystem. Gemeinsam mit Magnesium stabilisiert

Kalium die Herzzellen. Das ist wichtig für den Herzschlag. Aber Kalium wirkt auch als Gegenspieler zu Natrium (Salz): Bei kaliumreicher Ernährung erhöht eine natriumreiche Kost den Blutdruck weniger stark als bei kaliumarmer Ernährung.

Daher die Empfehlung: Täglich mehr als 3000 Milligramm Kalium auf den Teller.

Aus: Bluthochdruck natürlich senken, Thomas Rampp, Kneipp Verlag Wien 2024

ÜBER DEN AUTOR

Dr. med. [Thomas Rampp](#) ist Leiter des Instituts für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische und Indische Medizin an den Evang. Kliniken Essen-Mitte /KEM. Mit einem Arzt als Großvater im Kneipp-land Unterallgäu aufgewachsen, wurde ihm die Kombination aus konventioneller Schulmedizin und traditioneller Heilverfahren quasi in die Wiege gelegt. Er ist Autor zahlreicher Bücher zur Naturheilkunde und dem Immunsystem.



Foto: Udo Geisler