

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
1 Bluthochdruck vorbeugen – Tipps und Ratschläge	13
Fasten	13
Das Säure-Base-Gleichgewicht	15
Milieusanierung durch Ernährungsumstellung	17
Die vitalstoffreiche Vollwertkost nach Bruker	17
Empfehlenswerte Rezepte	18
Eiweißproblem	20
Ernährungsumstellung in der Praxis	22
Kleines Ölbrevier	22
Essëner-Brot	23
Rezepte – Praxisnah, vegan, schnell, preiswert, wohlschmeckend	25
Vitaminverlust beim Kochprozess nach F. Wilz	26
Basische (bzw. basenüberschüssige) Lebensmittel	26
Biologische Arzneien	27
Was Sie sonst noch wissen sollten	27
Bewegung an frischer Luft	28
Schlaf	29
Vom Symptom zur Krankheit durch Unterdrückungen . .	33
Wissenswertes über das Fieber	35
Homöopathische Behandlung bei Fieber . . .	37
Fiebersenkende Anwendungen	37
Natürliche Schmerzbekämpfung ohne Nebenwirkung	38
2 Mobilisieren der Selbstheilungskräfte	43
Die Wassertherapie nach Pfarrer Sebastian Kneipp	43
Hypnose	46
Sanum-Therapie	47

Neuraltherapie nach Huneke	48
Die australischen Busch-Blüten	49
Behandlung mit ätherischen Ölen	52
Die Bach-Blüten-Therapie	54
Eigenblut und Vitamin C – zur Verhütung von Gefäß- und Kreislauferkrankungen als Folge von Bluthochdruck	58
Eigenurintherapie	59
Ausleitung von Giftstoffen durch Aschner-Verfahren . . .	60
Ausleitung – Purgation	60
Der Aderlass	61
Schröpfen	63
Die Blutegeltherapie	63
Die Horvi Enzym-Therapie	66
Ozon – Prophylaxe von Gefäßerkrankungen in Folge von Bluthochdruck	68
Durchführung der „Großen Eigenblutbehandlung“ nach Wolff	69
Wirkungsmechanismus	69
Die Hämatogene Oxidationstherapie (HOT)	70
Heileurythmie nach Rudolf Steiner und Reflexzonenmassage	70
Behandlung mit homöopathischen Einzelmitteln und Nos- oden	72
Nosoden	77

3 Bluthochdruckbehandlung: Aus der Praxis für die Praxis 79

Ernährung einschließlich der Genussgifte	79
Brot selbst backen	80
Bluthochdruck-Diät?	80
Wassertreten und Blasenentzündung	81
Stressauflösung – Hilfe bei erhöhtem Blutdruck	81
Waldmedizin lässt die Blutdruckwerte purzeln	82
Nervosität in den Wechseljahren – Blutdruckerhöhung . .	83
Kneipp'sche Anwendungen bei Bluthochdruck	84
Leicht erhöhte Blutdruckwerte – bedingt durch zu viel Elek- trosmog	85
Kopfschmerzen bei schwankenden Blutdruckwerten	86
Kreislaufbedingter Schwindel, schwankende Blutdruckwerte	87
Hypertonie	88

Tipps, dem Bluthochdruck vorzubeugen	88
Hypertensive Krise – 250/100 mmHg	89
Selbstheilungskräfte mobilisieren	90
Bluthochdruck im Alter I	91
Bluthochdruck und L-Arginin	92
Zigarette rauchen	93
Bluthochdruck im Alter II	94
Bluthochdruck und Neuraltherapie	95
Hypnose und Bluthochdruck	96
Thrombozythämie	96
Bluthochdruck – sanum Therapie und Horvi-Enzym Therapie	98
Blutdruckkrisen als Ursache von Schlafstörungen	99
Kopfschmerzen bei Bluthochdruck	100
Alkohol moderat genießen	101
Rauchen ist ein starkes Gefäßgift	101
Kräuter statt Salz	102
Lakritze als Blutdruckbeschleuniger	102
Bluthochdruck durch Einsatz der Selbstheilungskräfte heilen	103
Hilfe aus der Homöopathie	103
Hypertensive Krise	105
Bluthochdruck und Nervosität	106
Eigenblut und Blutdruck	107
Schwindelattacken bei stark schwankenden Blutdruckwerten	107
Psychische Symptome, welche den Blutdruck ansteigen lassen	108
Zustand nach Schock	109
Angst vor einer Operation	110
Prüfungsangst	110
Flugangst	110
Zahnarztbesuch – erhöhte Blutdruckwerte	111
Zwangsneurosen – pedantischer Ordnungszwang	111
Bluthochdruck durch Selbstüberforderung und daraus re-	
sultierenden Stress	112
Blutdruckerhöhung als Folge von starker nervlicher Belastung	113
Bluthochdruck durch beständige Schlafstörungen	114
Gefäßschäden am Auge	116
Netzhautereinblutungen	117
Augenvenenthrombose	118
Sklerose der Augengefäße	119

Fundus hypertonicus	120
Schlaganfallprophylaxe I	123
Arteriosklerose – betrifft sämtliche Familienmitglieder über 55 Jahren	125
Extrasystolen	126
Koronare Herzkrankheit, Koronarsklerose	126
Claudicatio intermittens	128
Myokarditis mit Blutdruckerhöhung	129
Schlaganfall – Nachbehandlung	130
Gefäßablagerungen bei Hypertonie	131
Schlaganfallprophylaxe II	132
Herzinsuffizienz bedingt durch langjährige Blutdruckerhö- hung	132
Koronarsklerose bei Bluthochdruck	134
Vorsorge zur Vermeidung von Folgeschäden an der Niere .	135
Niereninsuffizienz	136
Nephrosklerose	137
4 Anhang	139
Entsäuerungsbad	139
Ansteigendes Fußbad	139
Wassertreten – Kneippen	139
Kneipp'sches Augenbad	140
Ganzkörperwaschung	140
Knie- und Schenkelguss	141
Das kalte Armbad	141
Wadenwickel bei Schlafstörungen	141
Kernseifen-Suppositorium	141
Einlauf	142
Dreier-Spritze nach Karl-Heinz Friese	142
Vitamin C zur Immunmodulation	142
Rezepte	143
Liste der Bach-Blüten und ihre Bezifferung	144
Anschriften und Bezugsquellen	146
Quellen	147
Werdegang	148