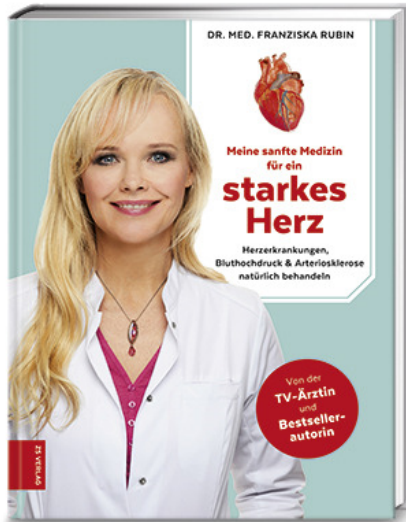


Presse-Information

Hören Sie auf Ihr Herz!



Dr. med. Franziska Rubin
Meine sanfte Medizin für ein starkes Herz
Herzerkrankungen, Bluthochdruck & Arteriosklerose natürlich behandeln
224 Seiten | Format 17,9 x 24 cm
€[D] 24,99 | €[A] 25,70
ISBN 978-3-89883-618-0
Erscheinungstermin: 22. März 2017

Das Herz ist ein geniales Pumpwerk, das mit jedem Herzschlag sauerstoffreiches Blut in die Hauptschlagader führt. Wie alle Systeme ist auch das von Herz und Kreislauf anfällig und verletzbar. Zu hoher Blutdruck, Entzündungen in den Arterien und Ablagerungen von Cholesterin schädigen die wichtigen Versorgungsleitungen und machen sie zunehmend undurchlässig. Übergewicht und Diabetes sind weitere Risikofaktoren. In der Folge kann es zu Herzschwäche oder Herzinfarkt kommen. Die gute Nachricht: Sie können eine Menge für Ihre Herzgesundheit tun! Bestseller-Autorin Dr. med. Franziska Rubin erläutert in „**Meine sanfte Medizin für ein starkes Herz**“ auf verständliche Weise Ursachen, Symptome, Diagnosen und Standardtherapien. Der umfassende, ganzheitliche Ratgeber erklärt Therapien aus Schulmedizin, Naturheilkunde, Homöopathie, TCM und Ayurveda. Wer Dr. med. Franziska Rubin kennt, der weiß, dass sie immer viele Ratschläge parat hat, was Sie selbst tun können: Aktivieren Sie Ihre eigene Kraft, um sich selbst zu helfen! Und das mit recht einfachen Hausmitteln, Bewegungstipps und Heilmitteln aus aller Welt. Ein „HERZ-hafter“ Rezeptteil, in dem die im Buch angesprochenen Ernährungstipps in ansprechenden, leicht nachkochbaren Rezepten umgesetzt werden, rundet das neue Standardwerk zur Herzgesundheit ab.

Dr. med. Franziska Rubin hat den Dokortitel, den Kneipp-Bund-Gesundheitspreis und ist Autorin mehrerer Bestseller zum Thema Gesundheit, Hausmittel und gesundes Kochen. Sie moderierte Wissenschafts- und Servicesendungen und über 17 Jahre lang das Gesundheitsmagazin „Hauptsache Gesund“. Wenn die 1968 in Hannover geborene Medizinerin, Ärztin und Moderatorin so aktiv und gesundheitsbewusst weitermacht, wird sie vermutlich noch in vielen Jahren das beste Beispiel für ihre eigenen Tipps sein.



© Petra Ender für ZS Verlag