

Der medikamentenfreie Blutdrucksenker

Die Ursachen für einen zu hohen Blutdruck sind vielfältig. Liegt bei Ihnen keine beeinflussende Grundkrankheit oder eine Vererbung vor, sind die besten Voraussetzungen für eine Normalisierung ohne Medikamente gegeben.

Ich selbst habe es 2002 erfahren dürfen. Damals stand ich mit einem Blutdruck von 160/100 mmHg vor der Entscheidung und habe mich, entgegen des Ratschlages meines Arztes, für die medikamentenfreie Variante entschieden. Schon nach kurzer Zeit war ich wieder bei 120/80 mmHg (+ 5 mmHg) und das halte ich bis heute...

... mit diesen Maßnahmen:

- Entlastung des Gefäßsystems
- Beseitigung blutdrucksteigernder Einflussfaktoren
- gezielte Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems
- Persönlichkeitsentwicklung durch Mentalcoaching

Und so läuft es ab: In einem ersten Gespräch prüfen wir die Voraussetzungen, klären den Ablauf, Umfang und Kosten des Programms und legen den Beginn fest.





Danach sind Ihre Neugier und Ihr Willen gefragt. Außerdem lernen Sie sich durch das mentale Coaching mit der Zeit immer besser kennen, erkennen Ihre alten Denkmuster (Selbstreflexion) sowie die Ursachen für die, Ihrem Wohlbefinden entgegenstehenden Gewohnheiten.

Sie entwickeln Ideen (Selbstmotivation), mit Freude und Neugier die Massnahmen in Ihr tägliches Leben zu übernehmen.

Unterstützt werden wir im Fitnessbereich von Dr. Reiner Föhrenbach vom Institut für Sportdiagnostik in Offenbach, der mit einem kleinen Test ihre aerobe Ausdauerfähigkeit ermittelt. Es ist die Basis für eine erfolgreiche Planung und Erreichung Ihres Verbesserungszieles mit Freude.

Ihr Zeitbudget in den ersten 4 Wochen:

1. Woche

-  am Morgen ca. 15-30 Minuten
-  am Abend ca. 30 Minuten
-  2 - 3 x 45 Minuten Coaching mit **Ihren** Themen
-  60 Minuten für den Ausdauerstest (einmalig)

Sie haben ein nur geringes Zeitbudget am Morgen? Kein Problem, ich biete einen speziellen Vorbereitungsservice. Damit entfällt für Sie der morgendliche Zeitaufwand.

Ab der 2. Woche

- 🎧 3 x 30 - 60 Minuten für ein Ausdauertraining im niedrigen Intensitätsbereich (Walken, Joggen oder Rad fahren) inklusive mentales Coaching mit **Ihren** Themen
- 🎧 2 - 3 x 45 Minuten Persönlichkeitscoaching

6. Woche

- 🎧 Retest zur Überprüfung des Erfolges.
- 🎧 Vorschläge zur Neuausrichtung **Ihrer** Massnahmen.

Zur Vereinbarung eines ersten unverbindlichen, persönlichen Gesprächstermins nutzen Sie einfach den Button „**anfragen**“.

Auf Ihre Anfrage freue ich mich.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie auch in der „**Infothek**“.