

Buchinhalt „Bluthochdruck heilen“

Thema	Seite
Einführung	9
Risikofaktor Bluthochdruck	17
Die Höhe des Risikos	19
Behandlung der Symptome heilt nicht	20
Warum steigt der Blutdruck?	21
Die wirklichen Ursachen	21
Bedeutendste Ursache: Unnatürliche Zivilisationskost	25
Am gefährlichsten: Eiweiß-Überschüsse	26
Die Rolle des Kochsalzes	32
Stress - zusätzliche Mitursache	34
Die Gefährlichkeit des Rauchens	35
Bewegungsmangel	37
Erhöhte Gerinnungsneigung	37
Wirkungen bisheriger symptomatischer Behandlung	38
Ursächliche Behandlungsmaßnahmen	41
Ursächliche (kausale) Behandlung	43
Mit kleinen Aderlässen aus der Risikozone	43
Unverzüglich Ernährung richtig stellen	45
Was ist die gesündeste Ernährung für den Menschen?	50
Bewegungsminimum sicherstellen	57
Das Rauchen einstellen	59
Gewohnheiten überprüfen	60
Wie Risiko und Erfolg kontrolliert werden	61
Kontrolle des Hämatokrits	62
Kontrolle des Blutdrucks	62
Sonstige Warnsymptome	64
Wie praktisch vorgehen	65
Internet-Fragebogen; Tabelle zur Kontrolle	68
Rezeptteil - Schnitzer-Intensivkost, -Normalkost	71
Küchengeräte, die Sie brauchen	73
Was vorrätig sein soll	74
Frisch einzukaufen	75
Worauf beim Zubereiten besonders zu achten ist	75
Die Handhabung der Rezepte	76
Getreidesuppendiät zur Einleitung	77
Getreidesuppe, gänzlich kurz aufgekocht	80
Getreidesuppe mit unerhitztem Anteil	81
Getreidesuppe mit grünem Salat, Möhren	82
Getreidesuppe mit Chicorée, angekeimten Samen	82
Weitere Getreidesuppen mit Vegetabilien, Samen	83
Gazpacho - spanische "Salatsuppe"	83
Frischkornmüsli-Variationen zum Frühstück	84
Grundmischung des Frischkornmüslis	84
Weitere Zubereitungen des Müslis in Variationen	85
Die Mittags- und Abendmahlzeiten	86
Natürliche Ernährung - Beispiel für einen Tag	88

Das Frühstück	88
Die Mittagsmahlzeit	90
Das Abendessen	92
Ausreichend Wasser zuführen	94
Wie sie ihren Bluthochdruck ausheilten	95
Bluthochdruckpatienten, die wieder gesund wurden	96
Frau H. St. (45)	98
Frau M. I. (67)	100
Frau M. H. (51)	102
Herr K. B. (36)	104
Frau F. B. (54)	106
Zwei weitere Fallbeispiele	108
Drama eines jungen Mannes mit Happy End	109
Der "Schnitzer-Report"	112
Bluthochdruckstudie im Internet; Fallbeispiele	113
Bluthochdruck-Dogma - fundamentaler Medizin-Irrtum!	116
Warum monokausale Ansätze in Sackgassen führen	116
Wie ein völlig anderer Ansatz zum Erfolg führte	117
Auf welche Kost ist der Mensch genetisch programmiert?	118
Die Probe aufs Exempel	119
Gesunde Zähne waren nur der Anfang	120
Erste Therapiestudie 1987	121
Neue Bluthochdruckstudie ab 2001	122
Fallbeispiele aus der Bluthochdruckstudie	123
jeweils mit ausführlichen, die unterschiedlichen Zusammenhänge des einzelnen Falles erklärenden, vielfach auch weiterführenden grundsätzlichen Anmerkungen von Dr. J. G. Schnitzer	Bis 310
Bericht von Frau K. G. (48) aus Deutschland	123
Bericht von Herrn G. B. (52) aus Deutschland	127
Bericht von Herrn H. K. (42) aus Deutschland	132
Bericht von Frau G. B. (39) aus Deutschland	136
Bericht von Frau L. W. (56) aus der Schweiz	141
Bericht von Herrn M. F. (36) aus Deutschland	147
Bericht von Herrn M. P. (31) aus Deutschland	152
Bericht von Ms. D. R. (52) aus den USA	157
Bericht von Mrs. J. U. (73) aus England	161
Bericht von Herrn P. Q. (68) aus Deutschland	166
Bericht von Herrn H. W. (56) aus Deutschland	173
Bericht von Herrn H. R. (62) aus Deutschland	178
Bericht von Herrn I. F. (39) aus Deutschland	184
Bericht von Herrn J. M. (63) aus Deutschland	188
Bericht von Frau C. G. (68) aus Deutschland	193
Bericht von Herrn A. S. (55) aus der Schweiz	197
Bericht von Herrn S. H. (39) aus Deutschland	201
Bericht von Herrn W. E. (36) aus Deutschland	209
Bericht von Frau P. S. (46) aus Deutschland	213
Bericht von Frau S. M. (37) aus Deutschland	218
Bericht von Herrn B. R. (68) aus Deutschland	224
Bericht von Herrn H. S. (64) aus Australien	228
Bericht von Frau G. S. (49) aus Deutschland	233
Bericht von Frau E. W. (52) aus Deutschland	238

Bericht von Herrn O. I. (34) aus Deutschland	243
Bericht von Herrn W. B. (63) aus Deutschland	246
Bericht von Herrn T. Q. (66) aus Deutschland	249
Bericht von Mr. D. M. (60) aus den USA	254
Bericht von Frau U. H. (58) aus Deutschland	258
Bericht von Herrn W. K. (42) aus Deutschland	262
Bericht von Frau K. Z. (40) aus Deutschland	265
Bericht von Frau G. S. (61) aus Deutschland	269
Bericht von Herrn H. L. (64) aus Deutschland	273
Bericht von Frau K. F. (34) aus Deutschland	277
Bericht von Herrn B. D. (56) aus Frankreich	281
Bericht von Herrn G. C. (65) aus Deutschland	285
Bericht von Herrn E. W. (48) aus Österreich	288
Bericht von Herrn D. R. (61) aus Deutschland	293
Bericht von Frau A. K. (65) aus Deutschland	298
Bericht von Herrn Dr. med. W. L. (59) aus Deutschland	307
Ergebnisse aus der Bluthochdruckstudie	317
Einige Ergebnisse der Auswertungen	320
Häufigkeit von Beschwerden	321
Ärzte: Wenig hilfreich bei der Gesundung	322
Zusammenfassende Feststellungen der Studie	326
Empfehlungen aufgrund der Studienergebnisse	326
Dank an die Probanden	328
Erkenntnisse und Konsequenzen	329
Bluthochdruck ist heilbar!	331
Die Konsequenzen	332
Je mehr Medizin, desto mehr Krankheiten. Wieso?	333
Einige weiterführende Informationen	338
Suchregister	342

Die Fallberichte mit jeweils ausführlichem Kommentar sind besonders geeignet, den Lesern dieses Buches Sicherheit in der eigenen Urteilsbildung über die hohe und zuverlässige Wirksamkeit dieser Therapie zu geben. Das gilt sowohl für Noch-Patienten, die gesund werden möchten, als auch für Ärzte und Heilpraktiker, welche ihre Bluthochdruckpatienten heilen möchten, anstatt sie weiterhin - bis an ein zu frühes Lebensende - mit der nicht heilenden und nicht vor fatalen Folgerisiken schützenden Pillenmedikation zu "behandeln".

Dabei geht es um weit mehr als nur die Normalisierung des Blutdrucks und das Verlassen der Herz-Kreislauf-Risikozone: Um die volle Wiederherstellung der natürlichen Gesundheit, um ein volles Leben - ohne Verkürzung der natürlichen Lebenserwartung und ohne Beeinträchtigung der Lebensqualität durch chronische Zivilisationskrankheiten.