

## Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie

Thema	Seite
Vorwort zur 1. Auflage, im Jahr 1987	7
Vorwort zur 2. Auflage, im Jahr 2001	7
Vorwort zur 3. Auflage, im Jahr 2004	12
Vorwort zur 4. Auflage, im Jahr 2010	13
Hypertonie – Risikofaktor Nr. 1!	15
Symptomatische Behandlung heilt nicht	17
Warum steigt der Blutdruck?	19
Die wirklichen Ursachen des Bluthochdrucks	20
Bedeutendste Grundursache: Zivilisationskost	22
Am gefährlichsten: Eiweißüberschüsse	23
Die Rolle des Natriumchlorids	25
Dysstress – eine zusätzliche Mitursache	26
Die Gefährlichkeit des Rauchens bei Hypertonie	28
Bewegungsmangel	29
Wie die bisherige Symptombehandlung wirkt	29
Kausale Maßnahmen zur Ausheilung	31
Sofort mit kleinen Aderlässen aus der Risikozone	31
Unverzüglich Ernährung richtigstellen	33
Was ist die für Menschen gesündeste Ernährung?	34
Wie praktisch vorgehen?	35
Vorbereitende Maßnahmen zur Kostumstellung	36
Der Tag des Starts	38
Wenn man sich bald so gut fühlt, dass man leichtsinnig wird	39
„Macht's nach – aber macht's genau nach!“	39
Küchengeräte, die Sie brauchen	40
Was vorrätig sein soll	41
Frisch einzukaufen	42
Worauf bei den Zubereitungen besonders zu achten ist	43
Die Handhabung der nachfolgenden Rezepte	43
Getreidesuppendiät zur Einleitung	44
Getreidesuppe, gänzlich kurz aufgekocht	47
Getreidesuppe mit unerhitztem Anteil	48
Getreidesuppe mit rohem Anteil, grünem Salat und Möhren	49
Getreidesuppe mit rohem Anteil, Chicorée, Möhren, gekeimten Samen	49
Weitere Getreidesuppen mit rohem Anteil	50
Frischkornmüsli-Variationen zum Frühstück	50
Grundmischung des Frischkornmüslis	50
Weitere Zubereitung des Frischkornmüslis in Variationen	51
Die Mittags- und Abendmahlzeiten	52
Schnitzer-Intensivkost	52
Beilagen, die Schnitzer-Intensivkost zur Schnitzer-Normalkost machen	53
Prinzipielle Zusammensetzung d. Mittags- und Abendmahlzeiten	54
Gazpacho – spanische „Salatsuppe“	54
Natürliche Ernährung – Beispiel für einen Tag	55
Das Frühstück	55

Die Mittagsmahlzeit	57
Das Abendessen	59
Ausreichend Wasser zuführen	60
Wie wirksam ist diese kausale Therapie des Bluthochdrucks?	61
Auszug aus den Auswertungen unserer Bluthochdruckstudie	62
Suchregister	76