

Hoher Blutdruck - Hausmittel, Naturheilkundliche Ansätze, Therapien & Heilmethoden - Ausführlicher Ratgeber

Herzfrequenz und Blutdruck schnell erklärt Hoher Blutdruck (Hypertonie) ist eine häufige Diagnose für viele Menschen und wird häufig in Verbindung mit Herzerkrankungen, Diabetes, Schlaganfällen und hohem Cholesterinspiegel gesehen. Laut dem Center for Disease Control leidet etwa jeder dritte Erwachsene an Bluthochdruck und nur etwa die Hälfte hat ihn unter Kontrolle. Hypertonie wird oft als „stiller Killer“ bezeichnet, da sie im Allgemeinen keine erkennbaren Symptome aufweist. Sie ist ein Hauptrisikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzinsuffizienz, Nierenversagen, Enzephalopathie und Aneurysma. Der Blutdruck ist die Messung der Kraft des Blutflusses gegen die Arterienwände sowohl bei Kontraktion des Herzens (systolischer Blutdruck) als auch bei Ruhe …



Herzfrequenz und Blutdruck schnell erklärt

Hoher Blutdruck (Hypertonie) ist eine häufige Diagnose für viele Menschen und wird häufig in Verbindung mit Herzerkrankungen, Diabetes, Schlaganfällen und hohem Cholesterinspiegel gesehen. Laut dem Center for Disease Control leidet etwa jeder dritte Erwachsene an Bluthochdruck und nur etwa die Hälfte hat ihn unter Kontrolle. Hypertonie wird oft als „stiller Killer“ bezeichnet, da sie im Allgemeinen keine erkennbaren Symptome aufweist. Sie ist ein Hauptrisikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzinsuffizienz, Nierenversagen, Enzephalopathie und Aneurysma. Der Blutdruck ist die Messung der Kraft des Blutflusses gegen die Arterienwände sowohl bei Kontraktion des Herzens (systolischer Blutdruck) als auch bei Ruhe und Wiederauffüllung des Herzens (diastolischer Blutdruck). (Quelle 1, Quelle 2)

Glücklicherweise ist der Körper so konzipiert, dass er seinen eigenen Blutdruck basierend auf den Bedürfnissen des Körpers durch einen Prozess namens Homöostase kontrolliert. Mehrere Faktoren helfen bei der Regulierung dieses Prozesses. Änderungen des vom Herzen bei jeder Kontraktion gepumpten Blutvolumens (bekannt als Herzzeitvolumen) können durch Faktoren wie Herzfrequenz und Schlagvolumen (das vom linken Ventrikel pro Schlag gepumpte Blutvolumen) beeinflusst werden. Zusätzlich können Schwankungen des Widerstands in den Blutgefäßen, die durch Faktoren wie die Breite oder Verengung der Blutgefäße, die Viskosität (Dicke) des Blutes und Änderungen der Länge der Blutgefäße (wie in der Gewichtszunahme zu sehen ist) bestimmt werden und wirken sich auch auf den Blutdruck aus. ((Link entfernt))

Das autonome Nervensystem (ANS) ist für die homöostatische Regulation lebenswichtiger Organfunktionen verantwortlich und ist in das sympathische und das parasympathische Nervensystem unterteilt. Das sympathische Nervensystem (SNS) stimuliert die Freisetzung von Chemikalien wie Noradrenalin und Adrenalin, die als Vasokonstriktoren wirken und den

Durchmesser der Blutgefäße verringern, indem sie an Alpha- und Betarezeptoren im Herzen und in den Blutgefäßen anhaften, um die Herzfrequenz und den Blutdruck im Kampf oder zu erhöhen Flugsituationen, Bluttransport zu lebenswichtigen Organen. Sie stimulieren auch die Aldosteronsekretion aus den Nebennieren, was zu einer Retention der Nierenflüssigkeit und einem erhöhten Blutvolumen führt. Spezialisierte Barorezeptoren (Druckrezeptoren) in den Halsschlagadern und in der Aorta überwachen den Druck gegen sie.

Alle diese Regulierungssysteme können durch eine Reihe von Faktoren versagen oder aus dem Gleichgewicht geraten, von denen viele durch Änderungen des Lebensstils und der Ernährung verändert werden können. Primäre oder essentielle Hypertonie reagiert am besten auf Änderungen der Ernährung und des Lebensstils und macht 90% der Fälle aus. Essentielle Hypertonie ist eine Krankheit, die mit einer Kombination von genetischen, Umwelt- und Lebensstilfaktoren verbunden ist. Auslöser für Bluthochdruck sind die Standard Ernährung, die reich an ungesunden Fetten, Zucker, Salz und verarbeiteten Lebensmitteln ist; Fettleibigkeit, Bewegungsmangel, Alkoholismus, Dominanz von Stress / sympathischem Nervensystem, übermäßiger Gebrauch von Stimulanzien, Hypothyreose, Rauchen, Hyperinsulinämie, Medikamente wie Hormone, Steroide und NSAIDS; Nährstoffungleichgewicht (hohes Natrium, niedriges Kalium und Magnesium), Nahrungsmittelallergien und Natriumempfindlichkeit. Andere Faktoren können oxidativer Stress sein, der eine Entzündung der Blutgefäße verursacht, die zu einer endothelialen Dysfunktion und einer Autoimmunaktivierung führt. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Auswirkungen von hohem Blutdruck

Hypertonie ist normalerweise asymptomatisch, was zu ihrer Bezeichnung als „stiller Killer“ führt und kann jahrelang ohne Entdeckung erhöht werden, es sei denn, die Person testet ihn regelmäßig. Manchmal kann sehr hoher Blutdruck neurologische

Symptome wie verschwommenes Sehen, Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen und Nasenbluten verursachen. Hypertonie belastet das Herz enorm, schädigt die Blutgefäße im Gehirn und in den Nieren und erhöht das Risiko von Plaquebruch und Blutgerinnselbildung. Manchmal kann die erste Diagnose einer Hypertonie erst gestellt werden, wenn der Schaden bereits angerichtet ist und ein Schlaganfall oder Herzinfarkt aufgetreten ist. Wenn ein Patient von einem Arzt beobachtet wird, tritt die Diagnose einer Hypertonie normalerweise auf, wenn mehrere zufällige Blutdruckwerte über 130/80 liegen. ((Link entfernt))

Der Körper ist darauf ausgelegt, seinen eigenen Blutdruck basierend auf den Bedürfnissen des Körpers zu steuern. Mehrere Faktoren helfen bei der Regulierung dieses Prozesses. Änderungen der Blutmenge, die bei jeder Kontraktion aus dem Herzen gepumpt wird (bekannt als Herzzeitvolumen), können durch Faktoren wie Herzfrequenz und Schlagvolumen beeinflusst werden. Zusätzlich können Schwankungen des Widerstands in den Blutgefäßen, die durch Faktoren wie die Breite oder Verengung der Blutgefäße, die Viskosität (Dicke) des Blutes und Änderungen der Länge der Blutgefäße (wie in der Gewichtszunahme zu sehen ist) bestimmt werden wirken sich auch auf den Blutdruck aus.

Das sympathische Nervensystem (SNS) stimuliert die Freisetzung von Chemikalien wie Noradrenalin und Adrenalin, die als Vasokonstriktoren wirken und den Durchmesser der Blutgefäße verringern, indem sie an Alpha- und Betarezeptoren im Herzen und in den Blutgefäßen anhaften, um die Herzfrequenz und den Blutdruck im Kampf oder zu erhöhen Flugsituationen, Bluttransport zu lebenswichtigen Organen. Sie stimulieren auch die Aldosteronsekretion aus den Nebennieren, was zu einer Retention der Nierenflüssigkeit und einem erhöhten Blutvolumen führt. Spezialisierte Barorezeptoren (Druckrezeptoren) in den Halsschlagadern und in der Aorta überwachen den Druck gegen sie und können die Herzfrequenz senken und eine Vasodilatation (Erweiterung der Blutgefäße) verursachen, indem sie den SNS hemmen, um den Blutdruck zu

senken, wenn er zu hoch ist oder erhöhen Sie die Herzfrequenz, wenn der Druck zu niedrig ist. ((Link entfernt))

Ein zweiter Zweig des Nervensystems, der als parasympathisches Nervensystem (PNS) bekannt ist, gleicht den SNS aus, indem er über den Vagusnerv eine Vasodilatation und eine verlangsamte Herzfrequenz verursacht. Die Nieren spielen auch eine wichtige Rolle bei der Blutdruckregulierung, indem sie die Menge an Natrium- und Wasserretention über das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System verändern. Wenn die Nieren einen Blutdruckabfall bemerken oder durch das SNS stimuliert werden, scheiden sie Renin aus, das Angiotensin in Angiotensin I umwandelt, das vom Enzym ACE (Angiotensin-Converting-Enzym) weiter in einen potenten Vasokonstriktor umgewandelt wird, der als Angiotensin II bekannt ist. Diese Chemikalie stimuliert auch die Aldosteronfreisetzung aus den Nebennieren und erhöht die Natrium- und Wasserretention, um das Blutvolumen zu verbessern. Die Blutgefäße selbst haben auch Werkzeuge zur Regulierung ihrer Verengung und Erweiterung.

Alle diese Regulierungssysteme können durch eine Reihe von Faktoren versagen oder aus dem Gleichgewicht geraten, von denen viele durch Änderungen des Lebensstils und der Ernährung verändert werden können. Primäre oder essentielle Hypertonie reagiert am besten auf Änderungen der Ernährung und des Lebensstils und macht 90% der Fälle aus. Essentielle Hypertonie wird derzeit als multifaktorielle Erkrankung verstanden, die sich aus der kombinierten Wirkung vieler genetischer, umweltbedingter und verhaltensbezogener Faktoren ergibt. Auslöser für Bluthochdruck sind die amerikanischen Standarddiäten mit hohem Gehalt an gesättigten Fetten, Transfetten, Zucker, Salz und verarbeiteten Lebensmitteln. Fettleibigkeit, Bewegungsmangel, Alkoholismus, Stress / sympathische Dominanz, übermäßiger Gebrauch von Stimulanzien, Hypothyreose, Rauchen, Hyperinsulinämie, Medikamente wie Hormone, Steroide und NSAIDS; Nährstoffungleichgewicht (hohes Natrium, niedriges Kalium und Magnesium), Nahrungsmittelallergien und

Natriumempfindlichkeit. Andere Faktoren können oxidativen Stress sein, der eine Entzündung der Blutgefäße verursacht, die zu einer endothelialen Dysfunktion und einer Autoimmunaktivierung führt. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Naturheilkunde gegen hohen Blutdruck

Naturheilkundliche Ansätze zur Behandlung von Bluthochdruck konzentrieren sich auf die Identifizierung der zugrunde liegenden Ursache und die anschließende Verwendung von Ernährungs- und Lebensstiländerungen, Stressbewältigung, pflanzlichen Ergänzungsmitteln und gelegentlich pharmazeutischen Medikamenten, um die Kontrolle zu unterstützen. Naturheilkundliche Ärzte erkennen die verschiedenen individuellen Merkmale der Hypertonie – Natriumempfindlichkeit, Gefäßrelaxation, autonome Dysfunktion, Verhärtung der Arterien (Arteriosklerose), und dies leitet therapeutische Interventionen. Ein Kraut oder eine Ergänzung kann in der Literatur vielversprechend sein, dies bedeutet jedoch nicht, dass es für alle allgemein funktioniert. Hier kommen die naturheilkundlichen Prinzipien und das therapeutische Wissen des Heilpraktikers ins Spiel.

Heilpraktiker können Tests auf Nierenfunktion, Hyperparathyreoidismus, Schilddrüsenfunktion und Entzündungsmarker im Blut wie CRP sowie andere Faktoren wie das Aktivitätsverhältnis von Aldosteron zu Renin und Homocystein anordnen, da sie mögliche Ursachen für Bluthochdruck anzeigen können. Urintests können ebenfalls hilfreich sein. Die kardiovaskulären Risikofaktoren der Patienten müssen eingehend untersucht werden, da diese Risikofaktoren im Allgemeinen mit Bluthochdruck verbunden sind. Adipositas, Schlafapnoe, Dyslipidämie, Insulinresistenz und systemische Entzündung sollten bei dieser Untersuchung berücksichtigt werden. ((Link entfernt))

Einige glauben, dass Bluthochdruck in verschiedenen

medizinischen Paradigmen regelmäßig missverstanden wird und dass der derzeitige Trend, Bluthochdruck eher als Krankheit als als Symptom zu behandeln, die Wurzel des Problems ist. Es ist von größter Wichtigkeit, dass die wahre Ursache für Bluthochdruck nach Möglichkeit ermittelt wird, damit echte Heilmaßnahmen ergriffen werden können. Während die Ursache ermittelt wird, können jedoch pharmazeutische oder natürliche Managementtechniken eingesetzt werden, um die kardiovaskuläre Gesundheit zu erhalten und das Risiko weiterer Organschäden aufgrund des erhöhten Blutdrucks zu verringern. Zu den am häufigsten verwendeten naturheilkundlichen Therapien gehören diätetische Eingriffe, Änderungen des Lebensstils und Stressabbau sowie die Verwendung von Kräutern und Nahrungsergänzungsmitteln. ((Link entfernt))

Blutdruck senken mit Ernährung

Ernährungsumstellungen gehören zu den grundlegendsten Maßnahmen für nahezu alle Arten von Erkrankungen, und Bluthochdruck ist nicht anders. Spezifische Ernährungssysteme wie die Mittelmeerdiät und die DASH-Diät gehören zu den grundlegendsten Strategien zur Behandlung von erhöhtem Blutdruck und vielen der Erkrankungen, die ihn verursachen, wie Insulinresistenz, Typ-II-Diabetes und Fettleibigkeit.

Die mediterrane Ernährung konzentriert sich auf den Verzehr von Gemüse, frischem Obst, Vollkornprodukten, Fisch und Meeresfrüchten, Hülsenfrüchten, Nüssen, nativem Olivenöl extra und Rotwein, während rotes und verarbeitetes Fleisch begrenzt und Milchprodukte moderat sind. Die Mittelmeerdiät wirkt sich bekanntermaßen günstig auf den Bluthochdruck aus. Eine Reihe groß angelegter Beobachtungsstudien hat signifikante negative Assoziationen sowohl mit systolischen als auch mit diastolischen Blutdrucksenkungen gezeigt. ((Link entfernt))

Die DASH-Diät gilt als ausgewogenes und leicht zu befolgendes Ernährungssystem zur Unterstützung eines herzgesunden Lebensstils. Die DASH-Diät konzentriert sich auf eine

Vollwertkost, die wenig verarbeitete Lebensmittel enthält und eine Fülle von Obst und Gemüse, Vollkornprodukten sowie fettfreien oder fettarmen Milchprodukten, Fisch, Geflügel, Bohnen, Nüssen und Pflanzenölen umfasst. Das Programm beschränkt Lebensmittel mit hohem Gehalt an gesättigten Fettsäuren, darunter rotes Fleisch, fettreiche Milchprodukte sowie Kokos- und Palmöl. Zusätzlich sind Desserts, Limonaden und andere Lebensmittel mit Zusatz von Süßungsmitteln zu vermeiden. Im Vergleich zu anderen gängigen Ernährungssystemen wie Paläo-Diät, kohlenhydratarmer Diät, fettarmer Diät und anderen hatte die DASH-Diät den größten Einfluss auf den Blutdruck. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Blutdruck senken durch Stressbewältigung

Da Stress und sympathisches Nervensystem über Stimulation eine Rolle bei Bluthochdruck zu spielen scheinen, ist es wichtig, Stress unter Kontrolle zu halten. Hoher Stress kann durch Stimulation des sympathischen Nervensystems zu hohem Blutdruck führen, was dann zu einer Kaskade physiologischer Effekte führt, die zu einer Verengung der Blutgefäße führen. Stress kann effektiv behandelt werden, indem nicht-pharmakologische Interventionen wie Akupunktur, Meditation und Biofeedback durchgeführt werden, von denen gezeigt wurde, dass sie den Bluthochdruck senken. Übung ist auch nützlich bei der Stressbewältigung und spielt eine Rolle bei der Senkung des Blutdrucks. Eine einzelne Trainingseinheit ruft eine sofortige Blutdrucksenkung hervor, die mindestens 24 Stunden anhält. Wenn Sie insgesamt aktiver werden, können Sie Ihren systolischen Blutdruck um durchschnittlich 4 bis 9 Millimeter Quecksilber senken. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Blutdruck senken durch Kräuter & Nahrungsergänzungsmittel

Eine Reihe von Kräutern und Nahrungsergänzungsmitteln kann auch zur Behandlung von Bluthochdruck verwendet

werden. Nährstoffe aus verschiedenen Kategorien, einschließlich Aminosäuren, Vitaminen, Mineralien und Kräutern, können nützliche Werkzeuge sein, um den Blutdruck in einem optimalen Bereich zu halten. Eine wichtige Überlegung ist jedoch, dass die Wirkungen verschiedener Nährstoffe oder Kräuter kumulativ sein können, und es muss darauf geachtet werden, den Blutdruck nicht zu niedrig zu halten, insbesondere wenn Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel mit blutdrucksenkenden Arzneimitteln kombiniert werden.

L-Arginin

L-Arginin ist eine häufig verwendete Ergänzung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. L-Arginin ist eine Aminosäure, die eine Vorstufe der Stickoxid (NO) -Produktion darstellt. Stickstoffmonoxid ist wichtig für die Entspannung der Blutgefäße, damit das Blut leichter fließen kann und der Blutdruck gesenkt wird. Es wurde gezeigt, dass eine Arginin-Supplementierung den Blutdruck genauso effektiv senkt wie die DASH-Diät bei hypertensiven Patienten und den gesunden Blutdruck bei Menschen unterstützt, die nicht hypertensiv sind. Es wurde gezeigt, dass Dosen von 10 g Arginin täglich den Blutdruck um bis zu 6,8 mmHg senken. Ferner wurden ähnliche Ergebnisse erzielt, unabhängig davon, ob das Arginin aus Ergänzungs- oder Nahrungsquellen stammte. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Taurin

Taurin ist eine schwefelhaltige Aminosäure, die nicht in der Proteinsynthese verwendet wird, obwohl sie in hohen Konzentrationen im Herzmuskel selbst vorkommt. Taurin senkt den Blutdruck und die Herzfrequenz, reguliert einen abnormalen Herzschlag, Symptome einer Herzinsuffizienz und wirkt als Diuretikum, um die Natrium- und Wasserausscheidung zu erhöhen, die Insulinresistenz zu verbessern und die Funktion der Blutgefäßwände zu verbessern. In einer Studie von prehypertensive Patienten wurde es, dass die Einnahme 1,6

Gramm (1600mg) von Taurin täglich über 12 Wochen führten zu einem 7,2 mmHg Abfall des systolischen Blutdruckes und ein 4,7 mmHg Abfall in der diastolischen Blutdruck gefunden. (Quelle 1, Quelle 2, (Link entfernt)) **Unsere Empfehlung: (Link entfernt)**

Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und CoQ10

Neben Aminosäuren sind Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und CoQ10 weitere Nährstoffe, die auch den Blutdruck fördern können. Untersuchungen haben gezeigt, dass Dosen von 2 Gramm Omega-3 pro Tag den Blutdruck in nur sechs Wochen signifikant senken können. Faser, insbesondere lösliche Faser, kann ebenfalls hilfreich sein. Studien haben gezeigt, dass ein erhöhter Ballaststoffverbrauch den Blutdruck unterstützen kann, indem er die Insulinsensitivität verbessert, die Stimulation des sympathischen Nervensystems senkt und als Diuretikum zur Verringerung der Flüssigkeitsretention wirkt. CoQ10 ist ein weiterer Nährstoff, der einen signifikanten Nutzen für Menschen mit hohem Blutdruck, insbesondere essentieller Hypertonie, gezeigt hat. Im Vergleich zu normotensiven Patienten weisen essentielle hypertensive Patienten eine sechsmal höhere Inzidenz von Coenzym-Q10-Mangel auf. ((Link entfernt)) **Unsere Empfehlung: (Link entfernt)**

Vitamine und Mineralien

Vitamine und Mineralien können den Körper auch bei der Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks unterstützen. Tatsächlich haben klinische Studien mit nur 250 mg Vitamin C zweimal täglich über einen Zeitraum von acht Wochen einen Abfall des systolischen Blutdrucks von 5-7 mmHg und 3-5 mmHg bei diastolischer Hypertonie ergeben. Vitamin B6 (Pyridoxin) kann ebenfalls hilfreich sein, da gezeigt wurde, dass niedrige B6-Spiegel mit der Entwicklung von Bluthochdruck beim Menschen verbunden sind. In Bezug auf Mineralien senkt eine hohe Magnesiumaufnahme über die Nahrung von mindestens 500-1000 mg täglich den Blutdruck in den meisten der

gemeldeten epidemiologischen, beobachtenden und klinischen Studien. Magnesium erhöht auch die Wirksamkeit aller blutdrucksenkenden Wirkstoffklassen. (Quelle 1, Quelle 2, (Link entfernt)) **Unsere Empfehlung: (Link entfernt)**

Blutdruck senken durch Heilpflanzen

Weißdorn

Im botanischen Bereich gibt es eine Reihe von Kräutern, die bei der Förderung eines gesunden Blutdrucks und einer gesunden Herz-Kreislauf-Gesundheit hilfreich sein können. Wenn es um Kräuter und das Herz-Kreislauf-System geht, gehört das Kraut Weißdorn (*Crataegus oxyacantha*) zu den Top-Konkurrenten. Weißdorn gehört zur Familie der Rosaceae und besteht aus hellgrünen Blättern, weißen Blüten und leuchtend roten Beeren. Weißdorn-Extrakte üben eine breite Palette von kardiovaskulären Vorteilen aus, einschließlich antioxidativer und entzündungshemmender Eigenschaften, die den gesunden Fettstoffwechsel unterstützen, die Vasodilatation erhöhen und die Auskleidung der Blutgefäße schützen. ((Link entfernt))

Unsere Top-Empfehlung: (Link entfernt)

Knoblauch

(Link entfernt) (*Allium sativum*) ist ein weiteres Kraut mit erheblichen Blutdruckvorteilen. In mehreren gut durchdachten Studien wurde gezeigt, dass eine Knoblauchergänzung sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck signifikant senkt. Die Fähigkeit von Knoblauch, Stickoxid zu regulieren, Entzündungen zu reduzieren und als ACE-Hemmer zu wirken, wurde erkannt. (Quelle 1, (Link entfernt))

Siehe auch unseren Artikel über Knoblauch: (Link entfernt)

Indische Schlangenzwurzel

Indische Schlangenzwurzel (*Rauwolfia serpentina*), ein weit

verbreitetes ayurvedisches Kraut, hat ebenfalls einen starken Einfluss auf den Blutdruck. Die erste Studie über die blutdrucksenkenden Wirkungen von Rauwolfia wurde 1949 veröffentlicht, als eine Studie zeigte, dass 40 von 50 Teilnehmern einen Blutdruckabfall erlebten. Ferner war die blutdrucksenkende Wirkung des Arzneimittels zwei Wochen nach Absetzen des Arzneimittels bei 91% der Patienten und bei 75% der Patienten nach vierwöchigem Absetzen des Arzneimittels wahrnehmbar. Es wurden keine schwerwiegenden Nebenwirkungen festgestellt. ((Link entfernt))

Nächste Schritte

Die Anzahl der natürlichen Behandlungen, die zur Unterstützung des Blutdruckmanagements zur Verfügung stehen, ist reichlich. Da die genaue Kombination jedoch individuell angepasst werden sollte, um die Ursache für die Blutdruckprobleme einer bestimmten Person zu behandeln, wird dieser Behandlungsplan am besten von einem naturheilkundlichen Arzt festgelegt. Zu den diagnostischen Untersuchungen gehören körperliche Untersuchungen, eine gründliche Anamnese sowie diagnostische und Labortests, um die wahre Ursache für Bluthochdruck aufzudecken. Heilpraktiker sind in einzigartiger Weise qualifiziert, einen geeigneten Plan zu entwickeln, um die wahre Ursache des Problems sicher anzugehen. Wenn Sie einen Heilpraktiker in Ihrer Nähe finden möchten, schauen Sie in unserem (Link entfernt) nach. Über 30.000 Heilpraktiker sind in unserem Verzeichnis gelistet. Deutschlandweit, sowie in Österreich und in der Schweiz.

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)