

8. Selbsthilfemethoden bei Herz- und Kreislaufkrankungen

In der heutigen, schnelllebigen Zeit erkranken immer mehr Menschen an Herz- und Kreislaufbeschwerden. Wo liegen die möglichen Ursachen? Wie kann man sich „selber helfen“? Aufschlussreiche Aspekte und interessante Anregungen zur Selbsthilfe finden Sie in dieser Schrift.

Autor: Franz-Josef Mester