



Dr. med. Moritz Binder

Dein Bluthochdruck. Dein Plan.
Was dir hilft und was du tun kannst

192 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3235-6
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 26.02.2026

- **Mehr als ein Viertel der Deutschen hat einen zu hohen Blutdruck**
- **30-Tage-Maßnahmenplan für gesunden Blutdruck – mit konkreten Tools für den Alltag wie Mini-Challenges, Reflexionsübungen, Wochenplänen**
- **Experten-Rat auf Augenhöhe: medizinisch fundiert, verständlich erklärt**

Gesund leben mit Herz und Verstand: Der 30-Tage-Plan gegen hohen Blutdruck

Schon während seines Medizinstudiums erlebte Moritz Binder am eigenen Körper, was es bedeutet, dauerhaft erhöhte Blutdruckwerte zu haben. Als Arzt sah er dann, welchen hohen Preis ein Bluthochdruck fordert und wie die Medizin oft zu spät kommt. Auf Grundlage seiner persönlichen Erfahrung und tausender Patientenbegegnungen hat er Strategien entwickelt, um den Blutdruck systematisch und wissenschaftlich fundiert zurück in den grünen Bereich zu bringen. In diesem Buch liefert er konkretes Wissen und Werkzeuge, damit Betroffene ihren eigenen Weg zu einem gesunden Blutdruck finden – mit den Möglichkeiten der Medizin und mit wirksamen Maßnahmen, für die man keinen Arzt braucht. Besonders wertvoll: Der 30-Tage-Plan zeigt Schritt für Schritt, wie man diese Veränderungen in seinen Alltag integriert und seinen Blutdruck langfristig im Griff behält.

Der Autor

Dr. med. Moritz Binder verfügt über langjährige Erfahrung in der Neurologie, Anästhesie und Inneren Medizin. Als Notarzt und Experte für Präventivmedizin verbindet er medizinische Fachkompetenz mit einem klaren Blick auf die Möglichkeiten einer gezielten Lebensstilgestaltung. Mit seinem Podcast „Gesundheitswerkstatt“ erreicht er Menschen, die ihre Gesundheit aktiv in die eigenen Hände nehmen. Sein Herzensanliegen: eine Brücke zu schlagen zwischen wissenschaftlich fundierter, lebensstilbasierter Gesundheitsförderung und den Stärken der konventionellen Medizin.

