

## Hilfreich zur Senkung von Bluthochdruck

### **Bewegen Sie sich regelmäßig.**

Walken, Laufen, Radfahren, Ergometer-Training oder Schwimmen für eine gute halbe Stunde drei bis vier Mal in der Woche machen einen deutlichen Unterschied.  
Es gilt aber: Jeder Schritt zählt!

### **Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum – je weniger desto besser!**

- mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche
- Frauen: max. 10-12g Alkohol pro Tag (ein Standardglas)
- Männer: max. 20-24g Alkohol pro Tag (2 Standardgläser)
- 10-12g Alkohol sind enthalten in 0,3 l Bier, 0,125 l Wein, 0,1 l Sekt, 4 cl Schnaps

### **Hören Sie auf zu rauchen.**

Wenn Sie motiviert sind, aber alleine nicht vorankommen: Sprechen Sie uns an!

### **Stabilisieren Sie Ihr Gewicht, am Besten im Normalbereich.**

Dabei können eine Ernährungsberatung, eine App oder ein Gesundheitskurs hilfreich sein. Für Unterstützung oder Informationen können Sie sich gerne an uns wenden.

### **Essen Sie salzarm und ausgewogen.**

- viel frisches Gemüse, Obst, Salat
- wenig Fleisch, Wurst und tierische Fette (z.B. fleischfreie Tage)
- zwei Portionen Fisch pro Woche (fettreichen Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering)
- fettarme Milchprodukte
- Nüsse, Samen, Hülsenfrüchten, Gewürze
- überwiegend Verwendung von Oliven-, Walnuss-, Lein- oder Rapsöl
- Vollkornprodukte statt Weißmehlprodukte
- Zucker meiden (auch "versteckt" in Getränken oder Fertigprodukten)
- keine kochsalzreichen Speisen (z.B. Fast Food, Fertigprodukte)
- beim Kochen nur sparsam salzen und stattdessen Kräuter und Gewürze verwenden
- Speisen nicht zusätzlich salzen, keine Salzstreuer benutzen

### **Üben Sie sich in Entspannung. Täglich.**

- Erlernen und nutzen Sie Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder erholen Sie sich mit Yoga, Qi Gong oder Tai Chi – das ist, finanziell unterstützt durch die Krankenkasse, in Gesundheits- bzw. Präventionskursen möglich. Neben regulären Präsenzangeboten gibt es auch Online-Kurse.
- Meditieren Sie. Momente der Ruhe mit Konzentration auf die Atmung senken das Streß-Level. Eine Meditations-App (7Mind, Calm, Zenify, Headspace) kann hilfreich sein, es gibt aber auch Kurse, z.B. für MBSR / Achtsamkeit. Erkundigen Sie sich ggf. bei Ihrer Krankenkasse nach geförderten Kursen oder Apps.
- Entspannen können auch Spaziergänge in der Natur, warme Bäder und milde Saunaanwendungen. Verzichteten Sie aber nach dem Saunieren auf Kaltwasser- oder Eisanwendungen, die den Blutdruck erhöhen.