Hochdruckliga®

Bluthochdruck natürlich senken: 3 x 3 Tipps gegen Bluthochdruck

Bewegung

- Regelmäßig bewegen: Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, beugt Bluthochdruck vor. Langes Sitzen an der Arbeit, aber auch in der Freizeit vermeiden.
- Gesundes Körpergewicht anstreben: Übergewicht erhöht das Risiko für Bluthochdruck.
- Ausdauertraining wirkt: Egal ob Walking, Laufen, Schwimmen oder isometrische Übungen. 3x30 Minuten pro Woche werden empfohlen.

Ernährung

1. Salzarm essen: weniger als 5 Gramm reines Salz pro Tag. Achtung: auch in Lebensmitteln enthaltenes Salz zählt dazu!
2. Ballaststoffreiche, kaliumreiche und saisonale Lebensmittel wählen, z. B. Spinat, Hülsenfrüchte, Fenchel, Kohl.
3. Fertigprodukte und hochverarbeitete Lebensmittel vermeiden, z. B. Pizza und Fast Food, fertige Frühstückflockenmischungen, Tütensuppen, Tiefkühl-Fertiggerichte, Softdrinks.

Entspannung

1. Digitale Geräte einmal weglegen: Lesen oder einen Spaziergang machen
2. Entspannungstechnik lernen: Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation helfen.
3. Auf ausreichend Schlaf achten: 7-9 Stunden braucht der Körper.