

Übersicht über die Einteilung der Blutdruckwerte

Bewertung	Oberer (systolischer) Wert	Unterer (diastolischer) Wert	Massnahme
Optimal	unter 120 mmHg	Unter 80 mmHg	Keine
Normal	120 - 129 mmHg	80 - 84 mmHg	Keine
Hochnormal	130 - 139 mmHg	85 - 89 mmHg	Ganzheitliche Massnahmen
Bluthochdruck	140 - 179 mmHg	90 - 109 mmHg	Entweder nur ganzheitliche Massnahmen oder Medikamente kombiniert mit ganzheitlichen Massnahmen
Bluthochdruck	180 mmHg	110 und mehr	Medikamente kombiniert mit ganzheitlichen Massnahmen

Ganzheitliche Massnahmen gegen Bluthochdruck

Massnahme	Senkung oberer (systolischer) Wert	Senkung unterer (diastolischer) Wert
Gewichtsabnahme von 5 kg	Ø 4,4 mmHg	Ø 3,6 mmHg
Gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse (> 3,5 g Kalium / Tag) ⁶	ca. 7 mmHg	ca. 2 - 3 mmHg
Kochsalz einschränken (ca. 5 g / Tag) ^{1, 6}	4 - 6 mmHg	ca. 4 mmHg
Alkoholkonsum senken (< 20 Gramm / Tag) ⁷	2 - 4 mmHg	ca. 6 mmHg
Körperliche Aktivität (3 bis 4-mal pro Woche 30-45 Minuten) ¹	4 - 8 mmHg	ca. 6 mmHg
Omega-3-Fettsäuren (z. B. Fischölkapseln mit 3 g Fischöl / Tag) ⁵	4 mmHg	2,5 mmHg