

Bluthochdruck auf natürliche Weise senken

Die Einteilung der Blutdruckwerte

Systolischer Blutdruck	Diastolischer Blutdruck	Bewertung und Massnahmen
unter 120 mmHg	unter 80 mmHg	optimaler Blutdruck: keine Massnahmen
120- 129 mmHg	80 - 84 mmHg	normaler Blutdruck: keine Massnahmen
130 - 139 mmHg	85 - 89 mmHg	hochnormaler Blutdruck: ganzheitliche Massnahmen
140 - 160 mmHg	90 - 100 mmHg	Bluthochdruck: evtl. reichen ganzheitliche Massnahmen aus
ab 160 mmHg	ab 100 mmHg	Starker Bluthochdruck: Medikamente kombiniert mit ganzheitlichen Massnahmen