

Bluthochdruck auf natürliche Weise senken



Ganzheitliche Massnahmen

Massnahme	systolischer Wert	diastolischer Wert
Gewichtsabnahme um 5 kg (bei Übergewicht)	sinkt um 4,4 mmHg	sinkt um 3,6 mmHg
Gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse (mehr als 3,5 Kalium pro Tag)	sinkt um 7 mmHG	sinkt um 2 - 3 mmHg
Kochsalz auf 5 g pro Tag einschränken	sinkt um 4 - 6 mmHg	sinkt um 4 mmHg
Alkoholkonsum auf weniger als 20 g Alkohol pro Tag (z. B. 250 ml Wein oder 500 ml Bier)	sinkt um 2 - 4 mmHg	sinkt um 6 mmHg
Sport/Bewegung 3- bis 4-mal wöchentlich je 30 - 45 Minuten	sinkt um 4 - 8 mmHg	sinkt um 6 mmHg
Omega-3-Fettsäuren einnehmen (z. B. 3 g Fischöl pro Tag)	sinkt um 4 mmHg	sinkt um 2,5 mmHg