

## Ganzheitliche Massnahmen gegen Bluthochdruck

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