



UNSERE TOP 10 FÜR EINEN GESUNDEN BLUTDRUCK



Achten Sie auf Ihr Gewicht!

Gewichtsreduktion kann Blutdruck senken.



Bewegen Sie sich so oft wie möglich, am Besten täglich für etwa 30 Minuten.

Dabei sollten Sie leicht außer Atem kommen und einen Anstieg der Herzfrequenz verspüren.



Essen Sie täglich Obst und Gemüse, am besten roh oder vitaminschonend gegart.



Roter Rübensaft kann die Blutdrucksenkung unterstützen.



Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum: vergessen Sie nicht, dass Fertigprodukte häufig versteckte Salze beinhalten. Kochen Sie so oft wie möglich frisch!



Schränken Sie Ihren Fett- und Zuckerkonsum ein! Beachten Sie Inhaltsangaben auf Verpackungen, vermeiden Sie Transfette und versteckte Zucker (Saccharose, Dextrose, Fructose, Glucose).



Hören Sie auf zu rauchen! Rauchen führt zu vorzeitiger Gefäßverkalkung und vielen anderen gesundheitlichen Problemen. Der Blutdruck wird während des Rauchens erhöht.



Vermindern Sie Ihren Koffein-Konsum! Koffein ist in Kaffee, Tee und Energy-Drinks enthalten.



Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein! Halten Sie sich beim Alkoholgenuss an die Empfehlungen von weniger als 2 Gläser für Männer und 1 Glas für Frauen (1 Glas = ein kleines Bier oder 1/8 Wein).



Entspannen Sie regelmäßig! Stress führt zu Blutdruckerhöhung. Vermeiden Sie Stress und schaffen Sie sich ausreichend Erholungsphasen.

Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme am Projekt Mess-Monat-Mai
Für weitere Informationen besuchen Sie www.maymeasure.com/public-info
Sollten Unklarheiten bestehen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.



@maymeasure

#checkyourpressure



www.hochdruckliga.at

Mess-Monat-Mai ist eine Initiative der "International Society of Hypertension", unterstützt durch die "World Hypertension League" und die "Österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie".



Österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie