



# 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](http://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