



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 Gläsern 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