

HYPERTONIE-BLUTHOCHDRUCK

Eine Hypertonie liegt vor, wenn der Blutdruck bei mehrmaliger Messung über 140/90 mm HG liegt (Rentner 150/90).

Eine Hypertonie führt langfristig zu Schäden an Herz und Blutgefäßen (Arterienverkalkung). Die Folge ist eine Verkürzung der Lebenserwartung und ein stark erhöhtes Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzschäden, Nieren- und Augenschäden.

ALLGEMEINE THERAPIEMASSNAHMEN:

Abbau von Übergewicht:	Führt zu starker Blutdrucksenkung „Normalgewicht“ ca. Körpergröße – 100 (Kg)
Kochsalzarme Kost:	Salzarm kochen Am Tisch nicht salzen Kochsalzreiche Lebensmittel meiden
Stressabbau:	Berufl. Stress reduzieren Eigene Anforderungen zurückschrauben Entspannungstraining u.a.
Ausgleichssport:	Ausdauersportarten, Langlauf, Schwimmen, Radfahren Mindestens 2x/Woche 30 Minuten oder tägl. 20 Min Spaziergang

Alkoholkonsum einschränken

BLUTDRUCKSENKENDE NAHRUNGSMITTEL:

- Nitratreiche Kost; (Rucola, Spinat, Salat, rote Beete)
- Hibiskustee, Grüner Tee
- Obst-Reis Tage, Naturreis
- Leinsamen, Leinöl, Olivenöl
- Walnüsse, Pistazien, Soja-Tofu, Parmesan, Seefisch, Knoblauch, Bitterschokolade
- Vollwertkost, Tierische Fette reduzieren, Kein Red Bull

AUSSERDEM EMPFEHLENSWERT:

- Sauna / Vollbäder / schwimmen
- Blutspenden
- Mittagsschlaf
- Rauchen aufhören
- Heilfasten