

Basistherapie der Hypertonie (Bluthochdruck)

- **Gewichtsnormalisierung**
 - 10 kg Gewichtsabnahme senken den systolischen Blutdruckwert um 10-15 mm HG (Millimeter Quecksilbersäule)
- **Salzarme Diät**
 - maximal 6 g Kochsalz pro Tag,
 - Achten Sie auf versteckte Salze in Fertigprodukten wie Wurst, Chips, Dosen etc.
- **Mediterrane Kost**
 - viel Obst, Gemüse und Salat, fischreiche Ernährung, Olivenöl
 - wenig tierisches Fett
- **Regulierung der Lebensweise**
 - Rauchen einstellen
 - Wenig bis kein Kaffee,
 - Alkoholkonsum reduzieren (weniger als 30 g Alkohol am Tag)
- **Antistresstraining und Entspannungsübungen**
 - Dynamisches Ausdauertraining (z.B. Walken 4-5 mal pro Woche)
- **Warme Bäder und milde Saunaanwendungen**
 - ohne anschließende Kaltwasser- und Eisanwendungen, die den Blutdruck erhöhen!

Durch Ausschöpfung der oben angeführten Maßnahmen lassen sich 25% der leichten Hypertonie normalisieren!