

# Wirksame Therapie bei Bluthochdruck

bevor Medikamente notwendig werden,

oder um weniger Medikamente einnehmen zu müssen:

## Körperliches Training:

Ausdauertraining wie Walking, Wandern, Schwimmen etc.  
(3 x pro Woche für 30 Minuten als Minimum)

Senkt den systolischen Blutdruck um ca. 10 mmHg

## Abnehmen:

(Nur bei Übergewicht)

Senkung ca. 2 mmHg pro kg Gewichtsabnahme

## Ernährung

Kaliumreiche und ballaststoffhaltig (Obst, Gemüse)

Erhöhung der ungesättigten Fettsäuren (Pflanzenöle: kaltgepresstes Olivenöl, Fisch)

Bis zu 14 mmHg Erniedrigung des Blutdrucks!

## Weniger Salz:

Die Rolle des Kochsalzes in der Ursachenkette des Hypertonus ist unstrittig. In westlichen Industrienationen ist der Konsum an Kochsalz mit durchschnittlich 10 bis 12 g bei einem täglichen Bedarf von 2 bis 3 g zu hoch. Kochsalzbeschränkung auf 6 g pro Tag ist unbedingt zu empfehlen.

ca. 5 mmHg Erniedrigung des Blutdrucks.

## Alkohol:

Bluthochdruckpatienten können sich an folgende Obergrenzen des Alkoholgenusses orientieren:  
20 g pro Tag (entspricht 1 Glas Bier oder 1 Glas Wein)

ca. 3 mmHg Erniedrigung des Blutdrucks

## Rauchen:

Bluthochdruckpatienten ist unbedingt zu empfehlen, auf das Rauchen zu verzichten.

Hilfestellung hierzu: Raucherentwöhnung Marburg [http://www.ukgm.de/ugm\\_2/deu/18192.html](http://www.ukgm.de/ugm_2/deu/18192.html) oder <http://www.praxis-dr-both.de/rauchentwoehnung.html>, oder Akkupunktur: <http://www.arzt-friedberg.de/raucherentwoehnung/>

## Vielleicht ist es auch interessant für Sie zu wissen, welche psychologischen Faktoren eine Rolle spielen:

Anhaltende Ängste, chronische Erwartungsspannungen, Zeitnot und Stress, übertriebenes Zurückstellen der eigenen Belange, und vor allem unterdrückter Ärger und Wut begünstigen über erhöhte innere Spannungszustände die Entstehung von Bluthochdruck.