

Bluthochdruck: Was kann ich selbst tun?



Mehr bewegen



Ernährung umstellen



Weniger Salz



Abnehmen



Weniger Alkohol
trinken



Mit dem Rauchen
aufhören



Mehr
entspannen

Blutdruck senken: Was kann ich selbst tun?

Menschen mit Bluthochdruck (Hypertonie) können selbst etwas tun, um ihren Blutdruck zu senken. Mit einer gesunden Lebensweise können Sie Ihren Zielwerten näher kommen.

Mehr Informationen, wie Sie Ihren Blutdruck senken können, finden Sie hier:

<https://stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/blutdruck-senken>



Quellen:

Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV),
Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF).
Nationale Versorgungs-Leitlinie Hypertonie – Langfassung;
Version 1.0 – AWMF-Register-Nr. nvl-009; 2023.

© Stiftung Gesundheitswissen 2024