

UNSERE TOP-TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN BLUTDRUCK

VIELEN DANK FÜR IHRE TEILNAHME AM „MAY MEASUREMENT MONTH“

Für weitere Informationen
besuchen Sie: www.maymeasure.org

Falls Sie Bedenken oder Fragen
zu den oben genannten Punkten
haben, lassen Sie sich bitte
von medizinischem Fachpersonal
beraten.



GESUNDES GEWICHT HALTEN

Schon allein das kann helfen,
hohen Blutdruck zu senken.



REGELMÄSSIG BEWEGEN

Streben Sie durchschnittlich
30 Minuten pro Tag an. Damit
die Bewegung effektiv ist, sollten
Sie ins Schwitzen kommen, tiefer
atmen und Ihr Herz schneller schlagen
als normal. Zügiges Gehen reicht
schon aus!



JEDEN TAG REICHLICH OBST UND/ODER GEMÜSE ESSEN

Essen Sie Gemüse roh oder
leicht gedünstet statt gekocht, um
den maximalen Nährstoffgehalt zu
erhalten. Vermeiden Sie Frittiertes,
wo immer es möglich ist.



NITRATREICHE LEBENSMITTEL IN DEN SPEISEPLAN AUFNEHMEN

Der regelmäßige Verzehr
von nitratreichen Lebensmitteln
wie Roter Bete (roh oder geröstet –
nicht gekocht), grünem Blattgemüse
und Äpfeln hilft nachweislich dabei,
den Blutdruck zu senken.



SALZKONSUM REDUZIEREN

Verringern Sie
Ihre Salzaufnahme.
Wenn Sie Speisen nachsalzen
oder kochen, steigen Sie auf
natriumarme Alternativen wie
kaliumangereichertes Salz um.
Vergessen Sie nicht, dass viel Salz
in verarbeiteten Lebensmitteln
versteckt ist – besonders in Brot,
Müsli, Suppen und Soßen. Prüfen Sie
daher immer das Etikett!



FETT UND ZUCKER REDUZIEREN

Eine Ernährung mit wenig
gesättigten Fettsäuren
und vielen Ballaststoffen (wie
Linsen, Mandeln, Obst und Gemüse)
senkt den Blutdruck. Seien Sie
besonders vorsichtig bei gehärteten
Fetten oder „Transfetten“ sowie bei
Zucker, der sich hinter Namen wie
Saccharose, Dextrose, Fruktose und
Glukose versteckt. Vermeiden Sie
kalorienreiche kohlenstoffhaltige
Getränke.



MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

Ihre Arterien verstopfen
noch schneller, wenn Sie
rauchen, was zu vielen weiteren
Gesundheitsproblemen führt. Während
des Rauchens steigt Ihr Blutdruck an.



KOFFEINKONSUM REDUZIEREN

Denken Sie daran, dass
Koffein sowohl in Kaffee
und Tee als auch in einigen „Energy-
Drinks“ enthalten ist.



ALKOHOL VERMEIDEN


Halten Sie den Alkoholkonsum
so gering wie möglich. Wenn
Sie Alkohol trinken, halten Sie sich
an die örtlichen Tagesempfehlungen –
in der Regel weniger als 2 Gläser für
Männer und 1 Glas für Frauen (1 Glas
= ein kleines Bier oder ein kleines
Glas Wein).




ENTSPANNEN

Stress erhöht den
Blutdruck. Nehmen Sie sich
daher, wenn möglich, bewusst Zeit zur
Entspannung.

#TheBigSqueeze

 www.facebook.com/MayMeasure

 [www.linkedin.com/company/
may-measure-month/](http://www.linkedin.com/company/may-measure-month/)