

## Allgemeinmaßnahmen bei Bluthochdruck

Eine gesunder Lebensstil ist für Vermeidung von sogenannten Zivilisationserkrankungen wie den Bluthochdruck essentiell. Wenn wiederholt erhöhte Blutdruckwerte gemessen wurden und evtl. in einer Langzeitblutdruckmessung ein behandlungsbedürftiger Bluthochdruck nachgewiesen worden ist, können verschiedene nicht medikamentöse Maßnahmen zur Verbesserung der Werte beitragen und stellen somit neben der evtl. notwendigen medikamentösen Therapie eine Säule der Behandlung dar.

Dazu gehören:

- **Gewichtsreduktion** bei Übergewicht; durch eine Pflanzen betonte Ernährung mit daraus resultierender Reduktion von Kohlenhydraten und Fett kann auch ohne eine Gewichtsreduktion eine Blutdrucksenkung erzielt werden!
- **Alkoholkonsum** unter 30 g/ Tag (Männer), 20 g/ Tag (Frauen) senken. Die im Rotwein enthaltenen Polyphenole besitzen zwar eine blutdrucksenkende Wirkung, welche jedoch durch den Alkoholgehalt (Zellgift) hinfällig wird. Polyphenole nehmen wir besser über Früchte auf.
- **Körperliche Aktivität** steigern. 2-3 mal wöchentlich eine Stunde Schwimmen, Joggen, Fahrradfahren. Täglich eine halbe Stunde in flotten Tempo Spaziergehen wäre ein guter Anfang. Zusätzlich wird durch den Einfluss des Sonnenlichts Vitamin D in der Haut produziert. Kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, Treppen statt Rolltreppe oder Fahrstuhl benutzen helfen, Bewegung in den Alltag einzubauen.
- **Rauchen einstellen** (Risikoreduktion, kein direkter Einfluss auf die Blutdruckhöhe)
- den **Verzehr von Obst und Gemüse** steigern (5 x tgl. eine Handvoll Obst/Salat/Gemüse)
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Sojabohnen können durch regelmäßigen Verzehr ebenfalls zu einer Blutdrucksenkung beitragen (außerdem zu einer guten Proteinversorgung, Sättigung und letztendlich zur Gewichtsreduktion)
- Rote Bete sind ebenfalls blutdrucksenkend!

Eine Blutdrucksenkung von nur 2 mm Hg reduziert das Risiko von Folgeerkrankungen wie Schlaganfall um 10 %