

10 TIPPS

...damit Sie Ihren Blutdruck im Griff haben

1. Messen Sie mindestens einmal jährlich Ihren Blutdruck
2. Halten Sie ein normales Körpergewicht oder trennen Sie sich von überflüssigen Kilos.
3. Achten Sie auf einen sehr sparsamen Salzkonsum.
4. Greifen Sie bei Früchten und Gemüse herzhaft zu. Gönnen Sie sich jeden Tag 5 Portionen.
5. Konsumieren Sie Alkohol nur moderat und nicht jeden Tag.
6. Bewegen Sie sich täglich 30 Minuten.
7. Verzichten Sie auf das Rauchen.
8. Bauen Sie Pausen der Entspannung in Ihren Alltag ein.
9. Nehmen Sie Ihre Medikamente vorschriftsgemäss und zuverlässig ein.
10. Empfehlen Sie auch Ihren Angehörigen, den Blutdruck regelmässig zu kontrollieren.