

Was du gegen Bluthochdruck tun kannst:

- ✿ **Lass auf jeden Fall beim deinem Hausarzt abklären, ob es einen Grund (z.B. Nierenerkrankung) für deinen Bluthochdruck gibt. Falls nicht kannst du dich voll in die folgenden Tipp hineinstürzen.**
- ✿ Stell deine Ernährung auf gesunde, vollwertige Ernährung um.
- ✿ Um deinen Säure-Basenhaushalt zu optimieren, iss möglichst viel Gemüse und möglichst wenig Haushaltszucker und Backwaren oder nutze Basenpulver.
- ✿ Füge hochwertige Pflanzenöle zu, z.B. Walnussöl, Hanföl oder Olivenöl
- ✿ Koche dein Essen selbst und vermeide Fertigprodukte
- ✿ Reduzier deinen Salzkonsum. Verzehr möglichst Salzarme Speisen und ersetze das Salz durch andere Gewürze oder frische Kräuter
- ✿ Zucker, Alkohol, Nikotin, Kaffee steigern deinen Blutdruck. Vermeide sie so gut es geht.
- ✿ Achte darauf, dass du täglich mindestens 1,5 Liter Wasser zu dir nimmst.
- ✿ Bewege dich! 3-4 Mal pro Woche lang ausdauernde Bewegung wie walken, radfahren und schwimmen sind optimal.
- ✿ Reduziere dein Übergewicht! Die voran stehenden Maßnahmen werden dir helfen dies zu realisieren.
- ✿ Lerne eine für dich passende Entspannungsmethode z.B. Meditation, Yoga oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- ✿ Erhöhe die Zufuhr von Antioxidantien: z.B. mit Safran, Aroniasaft, OPC, Vitamin C
- ✿ Wenn du als Frau die Pille nimmst, solltest du ernsthaft über eine andere Verhütungsmethode nachdenken: hier findest du super Informationen dazu.
- ✿ Führe Vitamin D, Vitamin K, Calcium und Magnesium zu
- ✿ Besorge dir Omega-3-Kapsel z.B. Fischöl oder Algenöl
- ✿ Verzehre Lebensmittel mit Blutdrucksenkender Wirkung, wie Birnen, Wassermelone, Buchweizen, Rote Beete, Hülsenfrüchte, Fenchel, Pastinaken, Trockenobst, Walnüsse und Datteln.
- ✿ Wenn du nicht auf Schokolade verzichten kannst, greif zu dunkler Schokolade. Sie enthält Polyphenole, die senken den Blutdruck und hat einen geringen Zuckergehalt.
- ✿ Nutze Brennessel um eine Entwässerung zu fördern.
- ✿ Beginne mit Yoga. Die Yale-Universität in den USA bestätigt die Wirksamkeit von Yoga bei Bluthochdruck.
- ✿ Koche mit Knoblauch, wer wirkt Blutverdünnend und entspannt die Gefäßwände. Alternativ kannst du auch Knoblauchextrakt zu dir nehmen.