

## **Nichtmedikamentöse Maßnahmen bei Bluthochdruck**

Gewichtsreduktion bei Übergewicht

Vermehrte körperliche Aktivität (z.B. dynamisches Ausdauertraining)

Reduktion der Kochsalzaufnahme auf 5-6 g/Tag

Reduktion des Alkoholkonsums

< 30 g / Tag bei Männern

< 20 g / Tag bei Frauen

Wichtig zur Prävention von Folgeerkrankungen, jedoch ohne unmittelbaren Einfluß auf den Blutdruck:

Einstellen des Rauchens

Cholesterinsenkende Ernährung