

10 Grundregeln für Hochdruck-Patienten



1. Blutdruck
regelmäßig
messen



6. Reichlich Obst und
Gemüse essen



2. Empfehlungen
des
Arztes beachten



7. Pflanzliche Fette und
hochwertige
Öle bevorzugen



3. Normalgewicht
anstreben



8. Rauchen einstellen



4. Alkoholgenuß
einschränken



9. Körperliche Bewegung
fördern

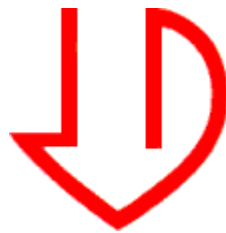


5. Kochsalz durch
Gewürze
ersetzen



10. Für Ruhepausen und
Entspannung sorgen

Letzte Änderung: Donnerstag 28. August, 2003



Deutsche Liga zur Bekämpfung
des hohen Blutdruckes –
Deutsche Hypertonie Gesellschaft e. V.
Berliner Straße 46
69120 Heidelberg