

## Meine Top 10 bei Bluthochdruck

- **Vegetarische oder vegane Ernährung**

Ersetzen Sie Fleisch durch Gemüse und durchaus auch durch Tofu und Sojaweiß, denn Sojaweiß senkt den Blutdruck. Wer auf Käse und Milch nicht verzichten will, sollte zumindest die Menge stark einschränken.

- **Heilfasten**

Wirksam ist ein Heilfasten zweimal jährlich und/ oder ein intermittierendes Fasten, z.B. 14 Stunden verlängertes Nachtfasten.

- **Lebensmittel mit Gesundheitsvorteilen**

Dazu zählt nitrathaltiges Gemüse wie Rote Bete, Spinat, Rucola, Walnüsse, Pistazien und Leinsamen. Verwenden Sie entweder geschroteten Leinsamen oder mahlen sie selbst. Auch Leinöl kann den Blutdruck senken. Heidelbeeren helfen auch den Blutdruck zu senken, Sie können sie auch gefroren oder als Pulver zu sich nehmen. Verzehren Sie am besten täglich eines dieser Nahrungsmittel.

- **Getränke mit Gesundheitsvorteilen**

Trinken Sie täglich zwei bis drei Tassen Hibiskus- oder grünen Tee. Nach Hibiskustee sollten Sie etwas Wasser nachtrinken oder den Mund ausspülen, da die in ihm enthaltene Säure den Zahnschmelz angreifen kann.

- **Natives, fruchtiges Olivenöl**

Verwenden Sie möglichst reichlich. Auch Extrakte aus Olivenblättern senken den Blutdruck, diese müssen aber in Tablettenform eingenommen werden, das Kauen von Olivenbaumblättern reicht nicht aus.

- **Meditation**

Empfohlen wird, täglich mindestens 30 Minuten lang zu meditieren.

- **Yoga**

Üben Sie einmal wöchentlich in der Gruppe und jeden zweiten Tag zu Hause 15 Minuten

- **Aderlass oder Blutspende**

Das eine wie das andere ist vor allem bei Menschen mit einem erhöhten Eisenspeicherspiegel oder höherem Hämatokritwert wirksam.

- **Bewegung und/ oder Ausdauersport**

Am besten sollten Sie sich wöchentlich 150 bis 300 Minuten lang bewegen.

- **Regelmäßige Wasseranwendung**

Hier sind vor allem Kneippgüsse und temperaturansteigende Arm- und Saunabäder wirksam, möglichst einmal täglich. ( nach einem Herzinfarkt 3 Monate pausieren )