



Dr. Andrea Weninger

Dr. Brigitte Betz

Stadtstr.55

79104 Freiburg

Tel: 0761/2023288

Fax: 0761/2023227

www.homoeopathie-in-freiburg.de

Bluthochdruck: Empfehlungen für Patienten

Diät:

- Bei Übergewicht: Gewichtsabnahme z.B. durch 2:5- Fasten bis auf Normalgewicht (senkt RR um 1mmHg pro Kg)
- Reistage (150g VK-Reis ungesalzen + 750-100g Gemüse) in Krisen

Ernährung

- Südländische Kost, viel Obst und Gemüse, Artischocken, Granatäpfel
- Nitratreiche Kost (Rukola, Spinat, Blattgemüse, rote Beete, Salat)
- Geflügel, Fisch, wenig rotes Fleisch (wenn, dann mageres)
- Kochsalz reduzieren 5-6g NaCl/d , Kalium-Zufuhr >3,5 g/d bei guter Nierenfunktion
- Schokolade (1,4-105 g/d) senkt den Blutdruck um 4mmHg
- Leinsamen (30g senkt 7/5 mmHg), Walnüsse (20-30g/d), Pistazien u. a. Nüsse+Samen
- Sojaweiß (Tofu...), Bohnen, Linsen
- Bei hohem Lakritzkonsum diesen reduzieren

Getränke

- Hibiskustee
- Grüner Tee mind. 3 Tassen/Tag
- Roter Grapefruitsaft, Rote Beete Saft (250ml)
- 1/8 Liter Rotwein ggf. unter Beachtung der Kalorien, Weniger als 30g Alkohol/d
- Kaffee

Fette:

- <80g/d Fett insgesamt
- Wenig gesättigte Fettsäuren, mehr ungesättigte, pflanzliche Fette
- 2 fette Fischmahlzeiten pro Woche oder Fischölkapseln (Omegan 750, norsan algenöl)
- Rapsöl, Leinöl, Polyphenolreiches Olivenöl

Kohlenhydrate:

- Vollkornprodukte bevorzugen
- Wenig Zucker oder gesüßte Getränke (senkt Blutdruck um 6-15 mmHg)

Bewegung:

- Ausdauer- und Krafttraining
- Isometrische Übungen

Kalorienverbrauch 2500 kcal/Wo. (2,5h Laufen o. 3h Fahrradfahren o. 3,5h Schwimmen...)

Sonstiges:

- Sauna (2x/Woche senkt Blutdruck um 20/10 mmHg)
- Nikotinentwöhnung
- Entspannungsverfahren
 - Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (sehr einfach zu lernen)
 - Autogenes Training
 - Meditation
 - Yoga, Tai Chi, Qigong, Baduanjin (9/5 mmHg)
 - Atemtherapie beste Wirkung
- Konfliktbewältigungsstrategien erlernen