

PGA – Gesundheitstipp: So senken Sie Ihren Bluthochdruck

Fachleute gehen davon aus, dass mindestens ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung in Österreich von Bluthochdruck (Hypertonie) betroffen ist. Bei den über 60-jährigen leidet schon etwa die Hälfte darunter. Ist Ihr Druck in den Arterien wiederholt höher als 135/85 mm Hg, sollten Sie jedenfalls diese wertvollen Tipps beachten:

- Schränken Sie Ihren Alkohol-, Kaffee- und Salzkonsums ein.
- Vermeiden Sie, aufgrund des hohen Salzgehalts, Fertigprodukte. Verfeinern Sie Ihre Speisen lieber mit frischen Kräutern und Gewürzen.
- Meiden Sie gepökelte, gesalzene und geräucherte Fleisch- und Fischwaren.
- Halten Sie Ihre Ernährung natriumarm. Mineralwässer sollten max. 20mg Natrium pro Liter enthalten.
- Nehmen Sie kaliumreiche Nahrung zu sich: Reis, Kartoffeln und Obst
- Reduzieren Sie die Zufuhr an tierischen Fetten. Greifen Sie lieber zu pflanzlichen Fetten, wie Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl.
- Weiters sollten auf ihren Speiseplan Vollkornprodukte, Obst und Gemüse stehen, also ballaststoffreiche Lebensmittel.

Abschließend sei gesagt, dass regelmäßige körperliche Bewegung, Stressreduktion und gesunde Ernährung wesentlich zur Senkung des Bluthochdruckrisikos beitragen und Sie so dem Richtwert von 120/80 mm Hg näher kommen.

PGA-Tipp: Treffpunkt Gesundheit

Wir möchten Sie recht herzlich zur vierten Vortragsreihe Treffpunkt Gesundheit einladen:

23.9., 19 Uhr, Neues Rathaus in Linz

Diesmal vermitteln ExpertInnen, unter Ihnen Frau Karin Kreil – Leiterin des Frauengesundheitszentrums des PGA in Ried – Fachwissen zum Thema **Rückenschmerzen** und geben wertvolle Tipps, wie diese reduziert werden können. Mehr Infos unter www.pga.at oder 0732 78 78 10 -10

... weil Gesundheit wichtig ist!

