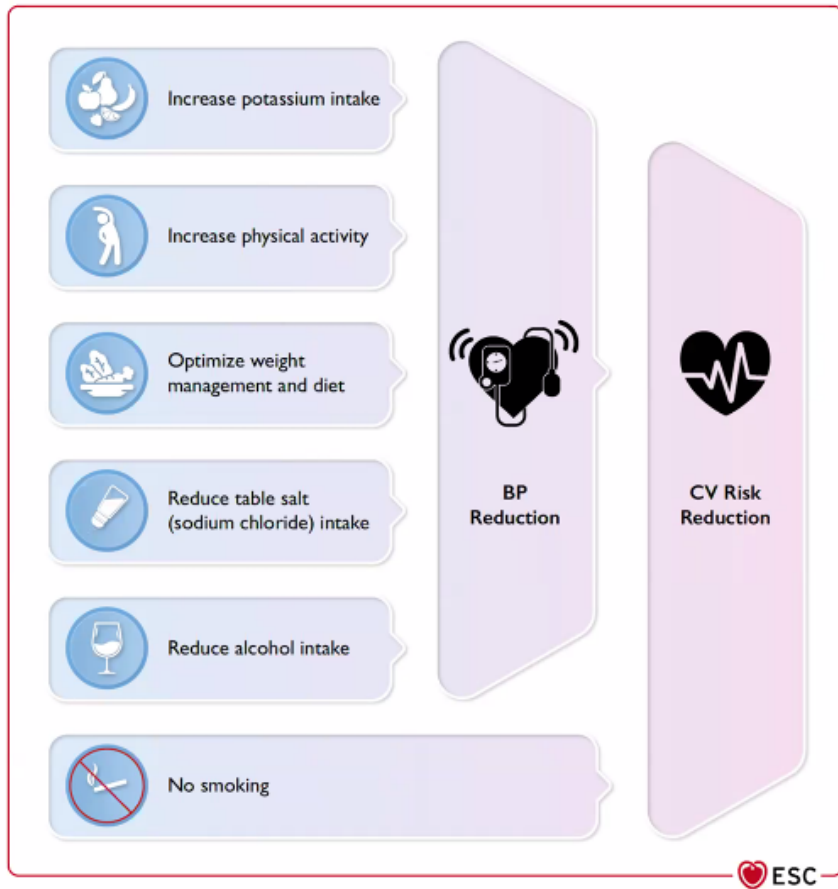


Lifestyle-Interventionen zur Blutdrucksenkung



Kaliumzufuhr erhöhen

>3,5 g/Tag Kalium über Obst, Gemüse, evtl. kaliumreiche Salze; Vorsicht bei CKD und RAS-Blockern

Bewegung steigern

≥150 Min/Woche moderat oder ≥75 Min/Woche intensiv + 2–3×/Woche Krafttraining

Gewicht & Ernährung optimieren

Mittelmeerdiät, DASH-Diät, 5 kg Gewichtsreduktion senken den Blutdruck um ~4/3 mmHg

Salzzufuhr senken

<5 g Salz/Tag

Alkoholkonsum reduzieren

<100 g Alkohol/Woche oder Verzicht

Rauchverzicht

Absoluter Rauchstopp empfohlen

BP, blood pressure; CV, cardiovascular; CVD, cardiovascular disease
McEvoy JW, et al. Eur Heart J. 2024;45:3912–4018