

## Bluthochdruck schädigt die Gefäße

### Sport und gesunde Kost bringen den Blutdruck ins Lot

- viel Gemüse, Salat und Obst
  - Brot, Pasta, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte
  - mehr Fisch, weniger Fleisch
  - magere Milchprodukte
  - Oliven- oder Rapsöl statt Butter oder anderer tierischer Fette
  - Würzen mit Kräutern statt Kochsalz
- 
- [Das AOK-Programm "Laufend in Form"](#)
  - ["AOK-Curaplan" für Patienten mit Koronarer Herzkrankheit](#)

**Quelle:** [AOK-Bundesverband](#)

Foto: © Christoph Ruhland / [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Veröffentlicht am:

09:02:23 05.08.2009 von AP Redaktion

Letzte Aktualisierung

09:02:23 05.08.2009

<http://www.adipositas-page.de/index.php?page=781&pdfview=1>