

Listings

Welt Hypertonie Tag 2022

Die fünf häufigsten Warnsignale von Bluthochdruck

1. Keine
2. Kopfschmerzen
3. Schwindel
4. Nasenbluten
5. Ohrensausen

Die fünf häufigsten Ursachen von Bluthochdruck

1. Alter (insgesamt ist jeder Dritte betroffen, bei den über 60-Jährigen jeder Zweite)
2. Übergewicht
3. Genetische Veranlagung
4. Zu wenig Bewegung
5. Salzreiche Ernährung

Die fünf häufigsten Folgen von Bluthochdruck

1. Schlaganfall
2. Herzinfarkt/Herzinsuffizienz
3. Nierenkrankheit (oft so schwer, dass eine Dialysebehandlung/Transplantation erforderlich wird)
4. Verlust der Sehstärke
5. Impotenz

Die fünf wichtigsten Maßnahmen gegen Bluthochdruck

1. Die Medikamente wie verschrieben einnehmen!
2. Gewicht verlieren!
3. In Bewegung kommen und bleiben!
4. Gesund und vor allem salzarm essen!
5. Weitgehend auf Alkohol verzichten!