

# Sport - das beste blutdrucksenkende Medikament

Geschrieben von: Carlos Barbon

Samstag, den 15. Juni 2013 um 19:30 Uhr -

---



Menschen, die sich gesund ernähren und regelmäßig Sport treiben, haben einen deutlich niedrigeren Blutdruck im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung. Und gerade übergewichtige Menschen die meist unter den gesundheitlichen Folgen von zu hohem Blutdruck leiden, verbessern diese signifikant durch eine Ernährungsumstellung mit Sport.