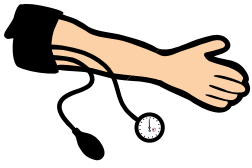


Goldene Regeln für Patienten mit zu hohem Blutdruck



Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck



Schlafen Sie ausreichend



Schränken Sie den Alkoholgenuss ein



Hören Sie mit dem Rauchen auf



Essen Sie wenig Kochsalz

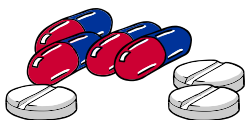


Bewegen Sie sich regelmäßig
(mindestens 2 bis 3 Mal die Woche)
Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung



Achten Sie auf Ihr Gewicht

Vermeiden Sie Hetze
und Aufregung
Entspannen Sie sich
zwischen durch



Nehmen Sie regelmäßig
Ihre Medikamente ein

Viel Erfolg auf Ihrem Weg in ein gesünderes Leben

wünscht Ihnen das Praxisteam Dr. med. Heiko Seemann

Dr. med.

Heiko Seemann

Facharzt für Innere Medizin / Kardiologie

