

**Dr.med.Matthias Gloge**  
Facharzt für Innere Medizin  
Naturheilverfahren,Physik.Therapie  
*Belegarzt in der Margarethenklinik  
Diabetes-Schwerpunktpraxis*

[www.gloge-kappeln.de](http://www.gloge-kappeln.de)

**24376 Kappeln**  
**Konsul-Lorentzen-Straße 9**  
**Tel.: 04642 / 1404**  
**Fax: 04642 / 920404**

## **Blutdruck-Senkung durch:**

<b><u>Lifestyle-Faktor</u></b>	<b><u>Erreichbare Blutdrucksenkung</u></b>
<b>Gewichtsreduktion</b>	<b>5 – 20mmHg / 10 kg</b>
<b>Ballaststoffreiche, fettarme Diät</b>	<b>8 – 14mmHg</b>
<b>Körperliche Aktivität</b>	<b>4 – 9mmHg</b>
<b>Kochsalz-Reduktion</b>	<b>2 – 8mmHg</b>
<b>Eingeschränkter Alkoholkonsum</b>	<b>2 – 4mmHg</b>