

# Verbeamtung bei Bluthochdruck

**Beitrag von „Karl-Dieter“ vom 20. August 2016 21:41**

Zitat von Weltaal

Mittlerweile ist mein Blutdruck sehr gut eingestellt.

Super, danke für die Rückmeldung!

Zitat von Weltaal

Ich hätte niemals gedacht, dass regelmäßiges Joggen (ca. 30min / dreimal die Woche) die Blutdruckwerte so gut stabilisieren kann.

Ist jetzt allerdings nichts wirklich neues 😊

<http://www.herzstiftung.de/Bluthochdruck-Sport.html>