

Bluthochdruck: ich? Ja, tatsächlich:(

Beitrag von „Fallen Angel“ vom 10. Januar 2022 20:02

Laut der Seite der Deutschen Herzstiftung ([Klick](#)) hilft auch eine mediterrane Kost beim Senken des Bluthochdrucks. Auch sollte man wenig Alkohol trinken und nicht rauchen.