

## Gesundheitstipp

### Bluthochdruck im Alter

- Situation  
Vom Arzt kontrollierter Bluthochdruck mit  
Einschränkung der Bewegungsintensität
- Was ist zu tun?  
Medikamente vom Arzt nicht absetzen  
Gewicht reduzieren, wenn nötig  
Bewegung aktivieren  
Heiltee für Herz-Kreislaufsystem  
Knoblauchpräparat  
Einreiben der Herzgegend
- Welche Mittel?  
Herz-Kreislauftee 200 g  
Herztropfen 100 ml  
Arnika-Kampfergeist 250 ml  
Allium plus Tabletten
- [www.gesundeswissen.ch](http://www.gesundeswissen.ch)  
Tel. +41(0)71 891 18 10

