

Kassel, den 9. Mai 2025

Blutdruck natürlich senken

Allein in Deutschland sind zwischen 20 und 30 Millionen Menschen von Bluthochdruck betroffen. Fast die Hälfte von ihnen weiß jedoch nichts von ihrer Erkrankung.

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) weist anlässlich des Welt-Hypertonietages am 17. Mai darauf hin, dass Bluthochdruck Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen verursachen kann und damit das Sterberisiko erhöht. Vor allem Ernährung und Lebensstil beeinflussen den Blutdruck. Übergewicht, hoher Alkoholkonsum, salzreiche Ernährung, Rauchen, wenig körperliche Aktivität sowie Angst und Stress führen zu erhöhtem Blutdruck. Jeder kann also selbst dafür sorgen, durch einen gesunden Lebensstil das Risiko zu minimieren: Nordic Walking, Fahrradfahren und gut dosiertes Krafttraining sind gut verträglich für Bluthochdruckpatienten. Nicht geeignet sind Sportarten, die eine Pressatmung verursachen wie Gewichtheben oder übertriebener Kraftsport. Viel frisches Gemüse und naturbelassene Öle sind ideal für Bluthochdruckpatienten. Gemieden werden sollten hingegen Fertiggerichte, denn sie enthalten zu viel Kochsalz. Knapp 80 Prozent des gesamten Kochsalzkonsums werden durch Fertigprodukte aufgenommen. Besser ist es, das Essen mit Gewürzen und frischen Kräutern zu verfeinern.

Die SVLFG fördert mit ihrem Bonusprogramm für gesundheitsbewusstes Verhalten die Teilnahme an verschiedenen Bewegungs- und Entspannungskursen sowie an Kursen zur Stressbewältigung, gesunden Ernährung und zum Nichtrauchen. Diese Kurse müssen von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert sein. Wer solche qualitätsgesicherten Leis-



tungen zur Primärprävention regelmäßig in Anspruch nimmt, erhält eine Geldprämie als Bonus. Die Kurskosten werden in Höhe von mindestens 80 Prozent bezuschusst. Gefördert werden je Versicherten maximal zwei Kurse pro Kalenderjahr. Mehr Informationen zum Bonusprogramm finden sich unter www.svlfg.de/bonus-gesundheitsbewusst-ikk sowie die Gesundheitskurse unter www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden.

SVLFG

sicher & gesund aus einer Hand

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau – kurz SVLFG – ist der Verbundträger der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft, Alters-, Kranken- und Pflegekasse. Die SVLFG erbringt übergreifend Leistungen sicher und gesund aus einer Hand und ist der einzige Sozialversicherungsträger für Selbständige und ihre mitarbeitenden Familienangehörigen in der landwirtschaftlichen Sozialversicherung. Mit den Kenntnissen über die besonderen Bedürfnisse der Versicherten und deren Betriebe trägt die SVLFG als Partner im ländlichen Raum zur größtmöglichen Arbeitssicherheit bei und unterstützt bei einer gesundheitsfördernden Lebensweise. Dabei gehören Leistungen wie die Betriebs- und Haushaltshilfe und speziell auf die Grüne Branche zugeschnittene Gesundheitsangebote zum herausragenden Portfolio. Die SVLFG zeichnet sich durch wirkungsvolle, versicherungszweigübergreifende Präventionsarbeit aus. Durch die berufsständische Selbstverwaltung ist die direkte Mitwirkung der Versicherten sichergestellt.

