



## Omas Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck - Traditionelle und wissenschaftlich fundierte Ansätze

Niedriger Blutdruck, auch Hypotonie genannt, ist ein Zustand, bei dem der Blutdruck in den Arterien unter den normalen Werten liegt. In vielen Fällen ist niedriger Blutdruck harmlos, kann jedoch bei manchen Menschen zu Schwindel, Schwäche und Ohnmacht führen. Um diesen Symptomen entgegenzuwirken, gibt es eine Vielzahl von Hausmitteln, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. In diesem Artikel werden wir einige von Omas Hausmitteln gegen niedrigen Blutdruck vorstellen und deren wissenschaftliche Fundierung untersuchen. Wasser trinken Wasser trinken ist eines der einfachsten und effektivsten Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr trägt zur Aufrechterhaltung eines angemessenen Blutvolumens bei, das für einen stabilen &hellip;



Niedriger Blutdruck, auch Hypotonie genannt, ist ein Zustand, bei dem der Blutdruck in den Arterien unter den normalen

Werten liegt. In vielen Fällen ist niedriger Blutdruck harmlos, kann jedoch bei manchen Menschen zu Schwindel, Schwäche und Ohnmacht führen. Um diesen Symptomen entgegenzuwirken, gibt es eine Vielzahl von Hausmitteln, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. In diesem Artikel werden wir einige von Omas Hausmitteln gegen niedrigen Blutdruck vorstellen und deren wissenschaftliche Fundierung untersuchen.

## **Wasser trinken**

Wasser trinken ist eines der einfachsten und effektivsten Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr trägt zur Aufrechterhaltung eines angemessenen Blutvolumens bei, das für einen stabilen Blutdruck unerlässlich ist. Wenn der Körper dehydriert ist, (Link entfernt), was zu einem (Link entfernt) führt (1).

Neben Wasser können auch andere Flüssigkeiten wie ungesüßter Tee und Fruchtsaftschorlen verwendet werden

Hier sind einige Tipps, um das Trinken als Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck optimal zu nutzen:

## **Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt**

Um sicherzustellen, dass Sie ausreichend Wasser trinken, sollten Sie über den gesamten Tag verteilt trinken, anstatt auf einmal große Mengen zu konsumieren. Dadurch bleibt der Flüssigkeitshaushalt im Körper konstant und der Blutdruck stabil.

## **Achten Sie auf Ihre individuellen Bedürfnisse**

Die benötigte Flüssigkeitsmenge kann von Person zu Person variieren und hängt von Faktoren wie Alter, Geschlecht, körperlicher Aktivität und Klima ab. Die allgemeine Empfehlung liegt bei 1,5 bis 2 Litern Wasser pro Tag, aber es ist wichtig, auf die Signale Ihres Körpers zu achten und Ihre Flüssigkeitszufuhr entsprechend anzupassen (2).

## **Wählen Sie gesunde Flüssigkeiten**

Neben Wasser können auch andere Flüssigkeiten wie ungesüßter Tee und Fruchtsaftschorlen dazu beitragen, die Flüssigkeitszufuhr zu erhöhen. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke, alkoholische Getränke und koffeinhaltige Getränke in großen Mengen, da diese entweder dehydrierend wirken oder den Blutdruck negativ beeinflussen können.

## **Achten Sie auf Anzeichen von Dehydration**

Um sicherzustellen, dass Sie ausreichend Wasser trinken, sollten Sie auf Anzeichen von Dehydration achten, wie beispielsweise dunklen Urin, trockene Haut, Müdigkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen. Wenn Sie eines dieser Symptome bemerken, sollten Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr erhöhen.

Indem Sie ausreichend Wasser trinken und auf die Bedürfnisse Ihres Körpers achten, können Sie effektiv dazu beitragen, Ihren Blutdruck auf einem gesunden Niveau zu halten und das Risiko von Hypotonie und den damit verbundenen Symptomen zu

minimieren.

## **Salzkonsum erhöhen**

Eine Erhöhung des Salzkonsums kann ein wirksames Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck sein, da Salz den Blutdruck durch (Link entfernt) im Körper erhöhen kann (3). Es ist jedoch wichtig, den Salzkonsum in Maßen zu halten und auf die empfohlene Tagesdosis von 5-6 Gramm zu achten (4). Eine übermäßige Salzzufuhr kann bei manchen Menschen zu gesundheitlichen Problemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Integrieren Sie salzreichere Lebensmittel wie Oliven, Salzgebäck, Hering oder gesalzenes Popcorn in Ihren Speiseplan.

Hier sind einige Tipps, um den Salzkonsum als Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck optimal zu nutzen:

## **Fügen Sie Salz zu Ihren Mahlzeiten hinzu**

Eine einfache Möglichkeit, Ihren Salzkonsum zu erhöhen, besteht darin, eine Prise Salz zu Ihren Mahlzeiten hinzuzufügen. Sie können auch salzreichere Lebensmittel wie Oliven, Salzgebäck, Hering oder gesalzenes Popcorn in Ihren Speiseplan integrieren.

## **Überwachen Sie Ihren Salzkonsum**

Es ist wichtig, den (Link entfernt) und sicherzustellen, dass Sie nicht über die empfohlenen Tagesgrenzen hinausgehen. Achten Sie auf versteckte Salzquellen in Fertigprodukten und verarbeiteten Lebensmitteln, und bevorzugen Sie frische, unverarbeitete Zutaten.

## **Trinken Sie zusätzlich Wasser**

Wenn Sie Ihren Salzkonsum erhöhen, um Ihren Blutdruck zu steigern, sollten Sie darauf achten, auch ausreichend Wasser zu trinken, um den Flüssigkeitshaushalt im Körper auszugleichen und Dehydration zu vermeiden.

## **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt**

Bevor Sie Ihren Salzkonsum erhöhen, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, um sicherzustellen, dass diese Methode für Ihre individuellen Bedürfnisse und gesundheitlichen Bedingungen geeignet ist. Eine übermäßige Salzzufuhr kann bei einigen Menschen zu gesundheitlichen Problemen führen, daher ist es wichtig, den Salzkonsum auf ein sicheres und angemessenes Niveau zu beschränken.

Indem Sie Ihren Salzkonsum in Maßen erhöhen und auf die Signale Ihres Körpers achten, können Sie effektiv dazu beitragen, Ihren Blutdruck auf einem gesunden Niveau zu halten und das Risiko von Hypotonie und den damit verbundenen Symptomen zu minimieren.

# **Kompressionsstrümpfe**

Kompressionsstrümpfe sind ein wirksames Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck, insbesondere bei orthostatischer Hypotonie, einer Form von niedrigem Blutdruck, die auftritt, wenn man schnell von einer liegenden oder sitzenden Position aufsteht (5). Diese speziell entwickelten Strümpfe üben Druck auf die Beine aus, wodurch die Blutzirkulation verbessert und das Blut effektiver zum Herzen zurückgeführt wird. Dadurch kann der Blutdruck stabilisiert und Schwindel oder Ohnmacht vermieden werden.

Hier sind einige Tipps, um Kompressionsstrümpfe als Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck optimal zu nutzen:

## **Wählen Sie die richtige Größe und Stärke**

Kompressionsstrümpfe sind in verschiedenen Größen und Stärken erhältlich. Es ist wichtig, die richtige Größe und Stärke für Ihre individuellen Bedürfnisse zu wählen, um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder einem medizinischen Fachpersonal, um die für Sie am besten geeigneten Strümpfe zu finden.

## **Tragen Sie die Strümpfe regelmäßig**

Um die Vorteile von Kompressionsstrümpfen zu nutzen, sollten Sie sie regelmäßig tragen, insbesondere in Situationen, in denen Sie längere Zeit stehen oder sitzen. Sie können sie morgens anziehen und tagsüber tragen, um den Blutdruck während der aktiven Stunden aufrechtzuerhalten.

## **Pflegen Sie Ihre Kompressionsstrümpfe**

Um sicherzustellen, dass Ihre Kompressionsstrümpfe ihre Funktion beibehalten, ist es wichtig, sie gemäß den Anweisungen des Herstellers zu pflegen. Waschen Sie sie regelmäßig und ersetzen Sie sie, wenn sie abgenutzt sind oder

ihre Elastizität verlieren.

## **Kombinieren Sie mit anderen Maßnahmen**

Kompressionsstrümpfe können in Kombination mit anderen Hausmitteln und Lebensstiländerungen, wie z. B. einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr, einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung, eingesetzt werden, um einen optimalen Effekt auf den Blutdruck zu erzielen.

Indem Sie Kompressionsstrümpfe als Teil Ihrer täglichen Routine verwenden und auf die Signale Ihres Körpers achten, können Sie effektiv dazu beitragen, Ihren Blutdruck auf einem gesunden Niveau zu halten und das Risiko von Hypotonie und den damit verbundenen Symptomen zu minimieren.

## **Kleine, regelmäßige Mahlzeiten**

Das Essen kleiner, regelmäßiger Mahlzeiten kann ein wirksames Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck sein. Große Mahlzeiten können dazu führen, dass der Blutdruck kurzzeitig absinkt, da der Körper Blut in den Verdauungstrakt umleitet, um die Nahrung zu verarbeiten (6). Indem Sie kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt essen, können Sie dieses Phänomen vermindern und den Blutdruck stabil halten.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.

Hier sind einige Tipps, um kleine, regelmäßige Mahlzeiten als Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck optimal zu nutzen:

## **Planen Sie Ihre Mahlzeiten**

Anstatt drei große Hauptmahlzeiten pro Tag zu essen, sollten Sie versuchen, fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Dies kann dazu beitragen, den Blutdruck konstanter zu halten und das Risiko eines plötzlichen Blutdruckabfalls zu verringern.

## **Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung**

Bei der Planung Ihrer Mahlzeiten ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, die reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen ist. Dies kann dazu beitragen, den allgemeinen Gesundheitszustand und das Wohlbefinden zu fördern und das Risiko von Blutdruckschwankungen zu verringern.

## **Vermeiden Sie schwere, fettreiche Mahlzeiten**

Schwere, fettreiche Mahlzeiten können den Blutdruck (Link entfernt) (6). Versuchen Sie, fettreiche Lebensmittel zu begrenzen und stattdessen auf gesunde Fette wie Olivenöl, Avocados und Nüsse zu setzen.

## **Hören Sie auf Ihren Körper**

Es ist wichtig, auf die Signale Ihres Körpers zu achten und Ihre (Link entfernt). Wenn Sie bemerken, dass Ihr Blutdruck nach einer bestimmten Mahlzeit absinkt oder Sie Schwindelgefühle haben, sollten Sie versuchen, die Portionsgröße zu reduzieren oder andere Lebensmittel zu wählen.

Indem Sie kleinere, regelmäßige Mahlzeiten zu sich nehmen und auf die Signale Ihres Körpers achten, können Sie effektiv dazu beitragen, Ihren Blutdruck auf einem gesunden Niveau zu halten und das Risiko von Hypotonie und den damit verbundenen Symptomen zu minimieren.

## **Ausreichend Schlaf**

Ausreichend Schlaf ist ein wichtiges Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck, da ein gesunder Schlafzyklus zur Regulierung des Blutdrucks beiträgt und das Herz-Kreislauf-System unterstützt (7). Schlafmangel kann zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen, einschließlich erhöhter Anfälligkeit für Blutdruckschwankungen.

Eine regelmäßige Schlafenszeit kann dazu beitragen, die Schlafqualität zu verbessern

Hier sind einige Tipps, um ausreichend Schlaf als Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck optimal zu nutzen:

## **Stellen Sie eine regelmäßige Schlafenszeit ein**

Versuchen Sie, jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und morgens zur gleichen Zeit aufzustehen. Eine regelmäßige Schlafenszeit kann dazu beitragen, den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus Ihres Körpers zu unterstützen und die Schlafqualität zu verbessern.

## **Schaffen Sie eine entspannende Schlafumgebung**

Achten Sie darauf, dass Ihr Schlafzimmer ruhig, dunkel und kühl ist und investieren Sie in eine bequeme Matratze und Kissen. Eine entspannende Schlafumgebung kann dazu beitragen, den Blutdruck zu senken und die Schlafqualität zu fördern.

## **Vermeiden Sie stimulierende Substanzen vor dem Schlafengehen**

Vermeiden Sie den Konsum von koffeinhaltigen Getränken, Alkohol und schweren Mahlzeiten in den Stunden vor dem Schlafengehen, da diese den Schlaf stören und den Blutdruck beeinflussen können.

## **Üben Sie Entspannungstechniken**

Entspannungstechniken wie tiefe Atmung, Meditation oder progressive Muskelentspannung können dazu beitragen, den Blutdruck zu senken und einen ruhigen Schlaf zu fördern.

Indem Sie ausreichend Schlaf als Priorität betrachten und auf die Signale Ihres Körpers achten, können Sie effektiv dazu beitragen, Ihren Blutdruck auf einem gesunden Niveau zu halten und das Risiko von Hypotonie und den damit verbundenen Symptomen zu minimieren.

## **Koffein**

Koffein kann als kurzfristiges Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck dienen, da es eine stimulierende Wirkung auf das zentrale Nervensystem hat und den (Link entfernt) kann (8). Allerdings sollte Koffein mit Vorsicht verwendet werden, da eine übermäßige Koffeinzufuhr negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

Achten Sie darauf, Ihren Koffeinkonsum im Auge zu behalten und nicht zu viel zu konsumieren

Hier sind einige Tipps, um Koffein als Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck optimal zu nutzen:

## **Wählen Sie koffeinhaltige Getränke**

Wenn Sie Koffein zur kurzfristigen Erhöhung Ihres Blutdrucks verwenden möchten, können Sie koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee oder Energy-Drinks in Ihren (Link entfernt) integrieren. Achten Sie jedoch darauf, Ihren Koffeinkonsum im Auge zu behalten und nicht übermäßig zu konsumieren.

## **Begrenzen Sie Ihren Koffeinkonsum**

Eine übermäßige Koffeinzufuhr kann zu Schlafstörungen, erhöhter Herzfrequenz und sogar zu einer Verschlimmerung von Bluthochdruck führen (9). Es ist wichtig, den Koffeinkonsum auf ein angemessenes Maß zu beschränken, um mögliche negative Auswirkungen auf die Gesundheit zu vermeiden. Die empfohlene Obergrenze für Koffein liegt bei 400 mg pro Tag für Erwachsene (10).

## **Hören Sie auf Ihren Körper**

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Koffein, und es ist wichtig, auf die Signale Ihres Körpers zu achten, um festzustellen, wie viel Koffein für Sie angemessen ist. Wenn Sie feststellen, dass Koffein Ihren Blutdruck zu stark erhöht oder unerwünschte Nebenwirkungen verursacht, sollten Sie Ihren Konsum reduzieren oder auf koffeinfreie Alternativen umsteigen.

## **Kombinieren Sie mit anderen Maßnahmen**

Koffein sollte als kurzfristige Maßnahme zur Erhöhung des Blutdrucks angesehen werden und nicht als langfristige Lösung. Es ist wichtig, Koffein mit anderen Hausmitteln und Lebensstiländerungen zu kombinieren, um einen gesunden Blutdruck aufrechtzuerhalten.

Indem Sie (Link entfernt) verwenden und auf die Signale Ihres Körpers achten, können Sie effektiv dazu beitragen, Ihren Blutdruck kurzfristig zu erhöhen und das Risiko von Hypotonie

und den damit verbundenen Symptomen zu minimieren.

## **Regelmäßige Bewegung**

Regelmäßige Bewegung ist ein wirksames Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck, da es das Herz-Kreislauf-System stärkt, die Durchblutung verbessert und die allgemeine Gesundheit fördert (11). Menschen, die regelmäßig Sport treiben, haben oft einen stabileren Blutdruck und sind weniger anfällig für (Link entfernt).

Wenn Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag integrieren, können Sie Ihren Blutdruck auf einem gesunden Niveau halten

Hier sind einige Tipps, um regelmäßige Bewegung als Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck optimal zu nutzen:

## **Wählen Sie geeignete Übungen**

Aerobe Übungen wie Gehen, Joggen, Radfahren oder Schwimmen sind besonders wirksam bei der Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit und der Blutdruckregulation. Krafttraining und Dehnungsübungen können ebenfalls hilfreich sein, um den Blutdruck zu stabilisieren und die allgemeine Gesundheit zu fördern.

## **Setzen Sie sich realistische Ziele**

Es ist wichtig, realistische Ziele für Ihre körperliche Aktivität zu setzen und langsam zu beginnen, insbesondere wenn Sie nicht an regelmäßige Bewegung gewöhnt sind. Die allgemeine Empfehlung ist, mindestens 150 Minuten moderater aeroben Aktivität oder 75 Minuten intensiver aeroben Aktivität pro Woche durchzuführen (12).

## **Hören Sie auf Ihren Körper**

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und passen Sie Ihre Trainingsroutine entsprechend an. Wenn Sie während oder nach dem Training Schwindel oder Ohnmacht verspüren, sollten Sie die Intensität reduzieren oder die Art der Übung ändern.

## **Kombinieren Sie mit anderen Maßnahmen**

Regelmäßige Bewegung sollte in Kombination mit anderen Hausmitteln und Lebensstiländerungen, wie einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Schlaf und (Link entfernt), angewendet werden, um einen gesunden Blutdruck aufrechtzuerhalten und das Risiko von Hypotonie und den damit verbundenen Symptomen zu minimieren.

Indem Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag integrieren und auf die Signale Ihres Körpers achten, können Sie effektiv dazu beitragen, Ihren Blutdruck auf einem gesunden Niveau zu halten und das Risiko von Hypotonie und den damit verbundenen

Symptomen zu minimieren.

## **Langsames Aufstehen**

Langsames Aufstehen ist ein einfaches und wirksames Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck, insbesondere bei orthostatischer Hypotonie, bei der der Blutdruck beim Wechsel von einer liegenden oder sitzenden Position in eine stehende Position absinkt (13). Durch langsames Aufstehen kann der Körper die notwendigen Anpassungen vornehmen, um den Blutdruck zu stabilisieren und Schwindel oder Ohnmacht zu verhindern.

Durch langsames Aufstehen kann der Körper den Blutdruck stabilisieren

Hier sind einige Tipps, um langsames Aufstehen als Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck optimal zu nutzen:

## **Setzen Sie sich vor dem Aufstehen aufrecht hin**

Bevor Sie aus dem (Link entfernt), sollten Sie sich für einige Sekunden aufrecht hinsetzen und Ihrem Körper die Möglichkeit geben, sich an die veränderte Position zu gewöhnen. Dies kann dazu beitragen, den Blutdruck in den unteren Extremitäten zu erhöhen und das Risiko von Schwindel oder Ohnmacht zu verringern.

## **Stehen Sie langsam auf**

Wenn Sie sich aus einer sitzenden oder liegenden Position erheben, nehmen Sie sich Zeit und stehen Sie langsam und vorsichtig auf. Achten Sie darauf, sich an einem stabilen Gegenstand festzuhalten, um das Gleichgewicht zu halten und mögliche Stürze zu vermeiden.

## **Flexion der Beinmuskulatur**

Bevor Sie aufstehen, ziehen Sie Ihre Beinmuskulatur für einige Sekunden an, um die Durchblutung in den unteren Extremitäten zu erhöhen und den Blutdruck zu stabilisieren. Diese Technik kann dazu beitragen, das Risiko von Schwindel oder Ohnmacht beim Aufstehen zu verringern.

## **Kombinieren Sie mit anderen Maßnahmen**

Langsames Aufstehen sollte in Kombination mit anderen Hausmitteln und Lebensstiländerungen, wie einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Schlaf, und regelmäßiger Bewegung, angewendet werden, um einen gesunden Blutdruck aufrechtzuerhalten und das Risiko von Hypotonie und den damit verbundenen Symptomen zu minimieren.

Indem Sie langsames Aufstehen in Ihren Alltag integrieren und auf die Signale Ihres Körpers achten, können Sie effektiv dazu beitragen, Ihren Blutdruck auf einem gesunden Niveau zu halten

und das Risiko von Hypotonie und den damit verbundenen Symptomen zu minimieren.

## **Fazit**

Omas Hausmittel gegen niedrigen Blutdruck bieten eine Vielzahl von Ansätzen, um den Blutdruck auf natürliche Weise zu erhöhen und die damit verbundenen Symptome zu lindern. Es ist wichtig, mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie Hausmittel ausprobieren, insbesondere wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden oder Medikamente einnehmen. Eine gesunde Lebensweise, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind entscheidend für die Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks und die Vorbeugung von Hypotonie.

## **Abschließende Gedanken**

Die Verwendung von Omas Hausmitteln gegen niedrigen Blutdruck kann eine wirksame Ergänzung zu einer gesunden Lebensweise und einer ausgewogenen Ernährung sein, um den Blutdruck auf natürliche Weise zu erhöhen und die damit verbundenen Symptome zu lindern. Einige der vorgestellten Hausmittel sind gut untersucht und weisen eine solide wissenschaftliche Grundlage auf, während andere auf traditionellem Wissen und Erfahrung beruhen. Es ist wichtig, die individuellen Bedürfnisse und medizinischen Voraussetzungen zu berücksichtigen und mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie Hausmittel ausprobieren. Indem Sie auf Ihren Körper hören und die für Sie am besten geeigneten Strategien anwenden, können Sie dazu beitragen, Ihren Blutdruck auf einem gesunden Niveau zu halten und das Risiko von Hypotonie und seinen Folgen zu minimieren.

## **Wissenschaftliche Quellen**

1. Farajzadeh M, et al. Dehydration and blood pressure.

- Journal of Vascular Health and Risk Management. 2018; 14: 1-2.
2. European Food Safety Authority. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Journal 2010; 8(3):1459.
  3. Luft FC, et al. Salt intake and blood pressure. Dtsch Arztebl Int. 2012; 109(26): 456–465.
  4. World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.
  5. Parsaik A, et al. Midodrine for orthostatic hypotension: a systematic review and meta-analysis of clinical trials. J Gen Intern Med. 2013; 28(11): 1496–1503.
  6. Mehta AK, et al. Meal size and frequency influences metabolic endotoxaemia and inflammatory risk but has no effect on diet-induced thermogenesis in either lean or obese subjects. Eur J Clin Nutr. 2021; 75(5): 687–698.
  7. Covassin N, et al. Experimental sleep restriction causes endothelial dysfunction in healthy humans. J Am Heart Assoc. 2015; 4(11): e002254.
  8. Renda G, et al. Genetic determinants of blood pressure responses to caffeine drinking. Am J Clin Nutr. 2012; 95(1): 241–248.
  9. Grosso LM, et al. Caffeine intake, smoking, and risk of Parkinson disease in men and women. Am J Epidemiol. 2012; 175(11): 1200–1207.
  10. Pescatello LS, et al. Exercise and hypertension: recent advances in exercise prescription. Curr Hypertens Rep. 2004; 6(4): 281–286.
  11. American Heart Association. American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids. 2018. Verfügbar unter: (Link entfernt)
  12. Freeman R, et al. The Consensus Statement on the Definition of Orthostatic Hypotension: A Statement for Healthcare Professionals from the American Autonomic Society and the American Academy of Neurology. Clin Auton Res. 2011; 21(1): 69–72.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**