

# ZUSAMMENFASSUNG: PRÄVENTION



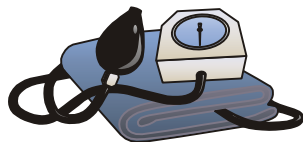
**ausgewogene  
Ernährung**



**Entspannung,  
genug Schlaf**



**körperliche Bewegung**



**regelmäßige  
Blutdruckmessung**

**keine Zigaretten!!!**