

10 Tipps gegen einen hohen Blutdruck in Wahlkampfzeiten 😊

1. Bewegen Sie sich. Durch regelmässige Bewegung im Alltag und sportliches Training lässt sich der Blutdruck senken: steigen Sie zwei Haltestellen vorher aus, benutzen Sie die Treppe, gehen Sie spazieren.
2. Lernen Sie häkeln oder stricken. 😊
3. Essen Sie ausgewogen und gesund: viele Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, wenig tierische Fette.
4. Treten Sie dem Unterstützungskomitee von Angelo Barrile bei (barrile.ch/unterstuetzen). 😊
5. Bauen Sie im Alltag Stress ab: machen Sie zwischendurch eine Pause und atmen tief durch. Bleiben Sie einen ganzen Tag offline.
6. Gehen Sie auf **barrile.ch** und betrachten die japanische Version der Seite. 😊
7. Lachen Sie öfter von ganzem Herzen. Lächeln Sie Ihre Mitmenschen an und sagen „Dankeschön“.
8. Bereiten Sie einem Mitmenschen eine Freude, indem Sie eine Postkarte verschicken (es gibt auch Postkarten von mir). Üben Sie, meinen Namen zu schreiben. Es ist gut für Ihre Gelenke und wichtig für die Wahlunterlagen. 😊
9. Rauchen Sie nicht.
10. Schlafen Sie genügend, aber verschlafen Sie nicht den 18. Oktober: wählen Sie am 18. Oktober **Angelo Barrile in den Nationalrat** mit Liste 2.



Weil Gesundheit eine wichtige Sache ist - Ihr Hausarzt nach Bern!

ANGELO BARRILE
Hausarzt | Kantonsrat

in den Nationalrat mit Liste 2
und Daniel Jositsch
in den Ständerat

www.barrile.ch

Gesundheit
FÜR ALLE
STATT
FÜR WENIGE

SP