



Bei vielen Bluthdruckpatienten liegt eine Veranlagung zur Ausbildung eines Bluthochdrucks vor, welcher durch eine ungünstige Lebensführung zusätzlich erhöht wird. Dabei spielt chronischer Stress, Übergewicht durch Bewegungsmangel und Fehlernährung sowie ein übermäßiger Genussmittelkonsum (z.B. Alkohol) eine wichtige Rolle.

Eine Änderung der nachteiligen Lebensgewohnheiten führt bereits bei vielen Patienten zu einer nennenswerten Besserung des Bluthochdrucks: **Ausreichender Schlaf, aktive Entspannung, regelmäßige Bewegung, kalorienreduzierte Ernährung sowie die Einschränkung von Genussmitteln sind dabei von großer Wichtigkeit.**

In diesem Zusammenhang ist der Aktivitätssensor von Beurer eine wichtige Hilfe zur Abschätzung des tatsächlichen täglichen Bewegungsumfangs. Er ermittelt mit Hilfe eines mehrdimensionalen Beschleunigungssensors die Anzahl der Schritte, die Aktivitätszeit, die zurückgelegte Strecke sowie den daraus entstandenen Kalorienverbrauch.



AS50
AKTIVITÄTS-SENSOR

Besonders effektiv lässt sich überflüssiges Körpergewicht mit Sport abbauen. Unabhängig davon, für welche Sportart Sie sich entscheiden, wichtig ist es, mit der richtigen Herzfrequenz zu trainieren. Beurer Pulsuhren helfen Ihnen, diese Trainingsherzfrequenz zu ermitteln und Ihren Puls während des Trainings zu kontrollieren.



PM62 PULSUHR

Quellennachweis: *WHO, Der europäische Gesundheitsbericht 2005, S. 34 *WHO/ISH statement on hypertension, in: Journal of Hypertension 2003, S. 1985 *Deutsche Hochdruckliga, Leitlinien zur Behandlung der arteriellen Hypertonie, S. 26f.



DS81 DIÄT-KÜCHENWAAGE
Ermittelt Kilokalorien, Kilojoule, Fett, Proteineinheiten, Eiweiß, Kohlenhydrate und Cholesterin

Auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung leistet einen wesentlichen Beitrag zur langfristigen Gewichtsreduktion.

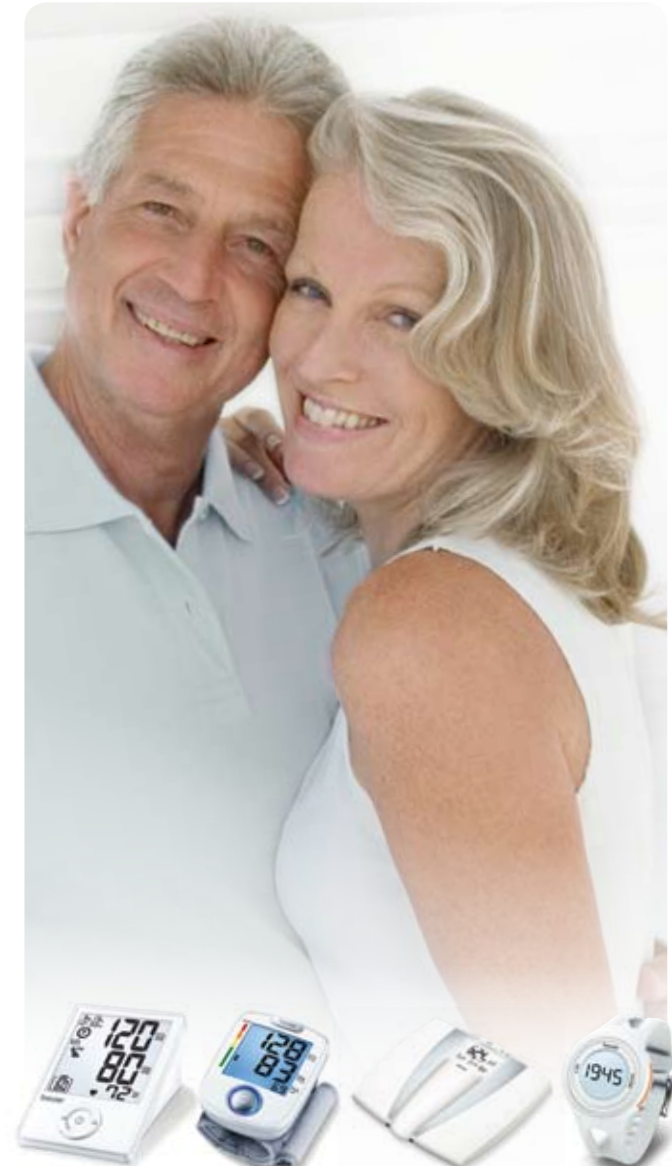
Die Küchenwaagen von Beurer helfen Ihnen dabei, die verwendeten Zutaten genau abzuwiegen. Wer es besonders genau wissen möchte, der kann mit einer Diät-Küchenwaage exakt die Nähr- und Energiewerte der abgewogenen Lebensmittel ermitteln. So berechnet sie unter anderem auch die Kalorienanzahl sowie die Fett- und Cholesterinwerte der gewogenen Nahrungsmittel. Damit sind Sie in der Lage, die tatsächliche Energieaufnahme durch Ihre Nahrung abzuschätzen und sind so vor vielen versteckten Kalorienfallen wesentlich besser geschützt.

Mit den Beurer Diagnosewaagen können Sie nicht nur Ihr Körpergewicht, sondern auch den Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteil sowie Knochenmasse und Kalorienbedarf ermitteln. **So kommen Sie Schritt für Schritt zu Ihrem Idealgewicht und schaffen so beste Voraussetzungen für einen gesunden Blutdruck.**



BF54 DESIGN-DIAGNOSEWAAGE
Ermittelt Körpergewicht, -fett, -wasser, Muskelanteil, Knochenmasse, Kalorienbedarf und BMI

Volkskrankheit Bluthochdruck und Prävention



755.636_0311 Irrtum und Änderungen vorbehalten

Blutdruck und Prävention

Bluthochdruck ist besonders in den Industrieländern eine der häufigsten Erkrankungen. Es leiden etwa 30% der Erwachsenen an Bluthochdruck.¹ Mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit deutlich an. Ab einem Alter von 50 Jahren ist etwa jeder zweite von Bluthochdruck betroffen.



Was ist Blutdruck?

Blutdruck ist der Druck, den das Blut auf die Wände der Arterien ausübt. Der Blutdruck in unseren Gefäßen ändert sich mit der Herztätigkeit.

Der hohe Wert wird „systolischer“ Blutdruck genannt, der niedere Wert heißt „diastolischer“ Blutdruck. Der systolische Wert zeigt an, welcher Druck im Gefäßsystem herrscht, wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und das Herz die Gefäße durch dessen Pumpfunktion mit Blut versorgt hat. Der diastolische Wert steht für den Druck am Ende der Herzruhephase.

Nach Definition der WHO gilt ein systolischer Blutdruck über 140 mmHg oder ein diastolischer Blutdruck über 90 mmHg als Bluthochdruck, sog. Hypertonie. Optimal ist für Erwachsene ein Ruhewert von 120 zu 80 mmHg.

Warum ist die regelmäßige Blutdruckkontrolle wichtig?

Bluthochdruck ist eine schleichende, zunächst unbemerkte und deshalb häufig über lange Jahre unterschätzte Erkrankung. Je stärker der Bluthochdruck ausgeprägt ist, desto höher ist das Risiko, dass nachfolgend teilweise sehr schwerwiegende Folgeerkrankungen wie arterielle Verschlusskrankung, Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz auftreten.

Es gibt keine Zeichen, die frühzeitig vor Hypertonie warnen. Im Gegenteil. **Viele Menschen fühlen sich trotz des hohen Blutdrucks jahrelang wohl. Häufig wird Bluthochdruck zufällig beim Arzt entdeckt.** Der einzig sichere Weg einen Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen ist, den Blutdruck regelmäßig zu messen.

Messen Sie an festen, vergleichbaren Tageszeiten und suchen Sie vor jeder Messung mindestens 5 Minuten in Entspannung und körperliche Ruhe. Messen Sie in sitzender und entspannter Position, vermeiden Sie jede Bewegung, insbesondere am entspannten Messarm, atmen Sie ruhig und sprechen Sie nicht. Achten Sie immer darauf, dass die Manschette auf Herzhöhe ist.

Der integrierte Ruheindikator prüft mit höchster Zuverlässigkeit, ob die Messung in ausreichender Ruhe durchgeführt wurde und sichert so die Präzision des angezeigten Messergebnisses ab.



BM70 OBERARM-
BLUTDRUCKMESSGERÄT



Handgelenks- oder Oberarm- Blutdruckmessgerät?

Blutdruckmessgeräte für den Einsatz am Handgelenk sind kleiner und besonders bequem und schnell anzuwenden, da der Oberarm nicht freigemacht werden muss. Daher sind sie für Messungen mit guter Genauigkeit für viele Situationen des Alltags zweckmäßig.



BC44 HANDGELENK-
BLUTDRUCKMESSGERÄT

Im Allgemeinen wird eine noch höhere Messgenauigkeit mit Oberarmmessgeräten erreicht, die immer dann angewandt werden, wenn eine besonders präzise Blutdruckmessung erforderlich wird. Diese Messung ist z.B. bei behandelten Blutdruckpatienten zur Kontrolle des eingestellten Blutdrucks in besonderer Weise geeignet.



BM44 OBERARM-
BLUTDRUCKMESSGERÄT

BM65 OBERARM-BLUT-
DRUCKMESSGERÄT