



Bei vielen Bluthochdruckpatienten liegt eine Veranlagung zum Bluthochdruck vor, welcher durch eine ungünstige Lebensführung zusätzlich erhöht wird. Dabei spielen Faktoren wie z.B. chronischer Stress, Übergewicht

durch Bewegungsmangel und Fehlernährung sowie ein übermäßiger Genussmittelkonsum (z.B. Alkohol) und Schlafmangel eine nicht unerhebliche Rolle.

Umdenken in Bezug auf die negativen 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 von großer Wichtigkeit.**

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



AS 80 C  
AKTIVITÄTSSENSOR

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



PM 62 PULSUHR

Quellennachweis: \*WHO, Der europäische Gesundheitsbericht 2005, S. 34

beurer  
medical



Ermittelt Kilokalorien, Kilojoule, Fett, Proteineinheiten, Eiweiß, Kohlenhydrate und Cholesterin

DS 61 NÄHRWERT-ANALYSEWAAGE

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

Wer es besonders genau wissen möchte, der kann mit einer Nährwert-Analysewaage exakt die Nähr- und Energiewerte der abgewogenen Lebensmittel erfahren. Neben Kalorienanzahl, berechnet sie auch Fett- und Cholesterinwerte der gewogenen Nahrungsmittel. Damit sind Sie in der Lage, die tatsächliche Energieaufnahme durch Ihre Nahrung abzuschätzen.

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



BF 800 DIAGNOSEWAAGE

Stempel der Apotheke

Beurer GmbH, Postfach 1427, 89004 Ulm, Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Germany  
Kostenlose Service Hotline. 0800 6645222. Fax. 0800 1300600.  
E-Mail: service@beurer-medical.de. [www.beurer-medical.de](http://www.beurer-medical.de)

beurer  
medical

# Volkskrankheit Bluthochdruck und Prävention



755.636 - 1015 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.<sup>1</sup> Mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit deutlich an. Ab dem 50. Lebensjahr 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 Herzrhythmickeit.

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. Der diastolische Wert steht für den Druck am Ende der Herzruhephase.

Nach Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation) gilt ein systolischer Blutdruck über 140 mmHg oder ein diastolischer Blutdruck über 90 mmHg als Bluthochdruck, die 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 daraus möglicherweise sehr schwerwiegende Folgeerkrankungen auftreten wie z.B. arterielle Verschlusskrankung, Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz.

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 Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen ist, den Blutdruck regelmäßig zu messen.

Messen Sie zu festen, vergleichbaren Tageszeiten und suchen Sie vor jeder Messung mindestens 5 Minuten 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, ob die Messung in ausreichender Ruhe durchgeführt wurde und sichert so die Präzision des angezeigten Messergebnisses.

BM 55 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.



BC80 MIT  
POSITIONIERUNGSANZEIGE

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



BM 75  
OBERARM-  
BLUTDRUCK-  
MESSGERÄT