

Nur zu klein für das Gewicht?

GEWICHTSMANAGEMENT

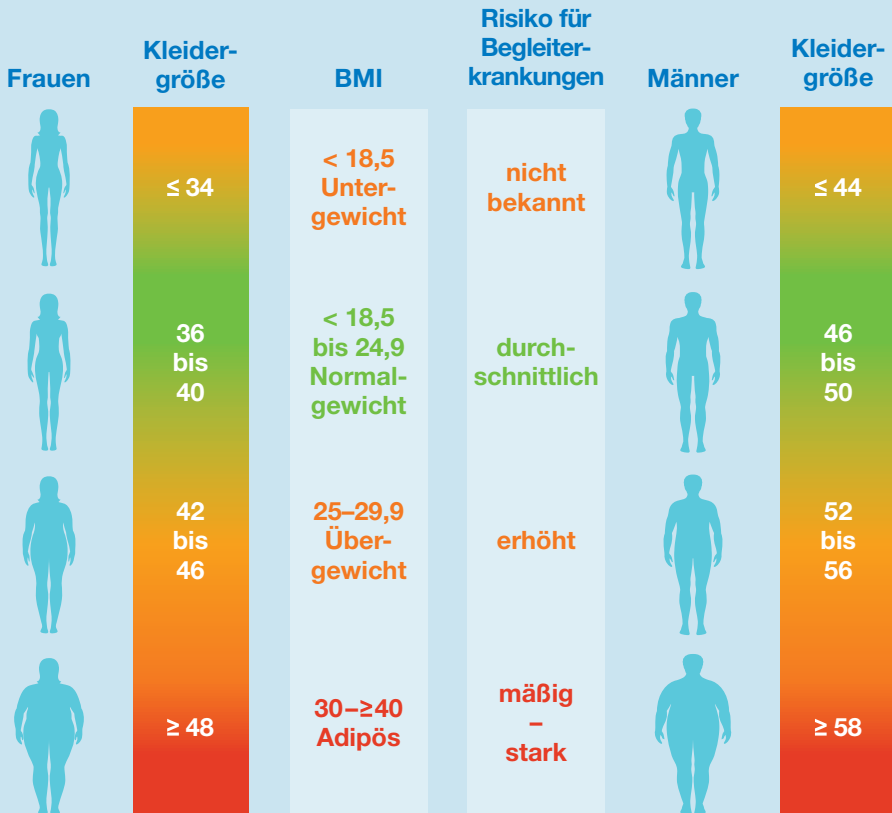


Ob Sie übergewichtig sind, hängt nicht nur vom Gewicht ab

Gewichtszunahme führt zu einem höheren Blutdruck. Andersherum führt der Verlust von 1 kg Körpergewicht im Durchschnitt zu einer Blutdrucksenkung von 2 mmHg systolisch und 1 mmHg diastolisch.

Ob Sie Unter-, Normal-, oder Übergewicht haben, lässt sich mit dem Body-Mass-Index (BMI) ermitteln:

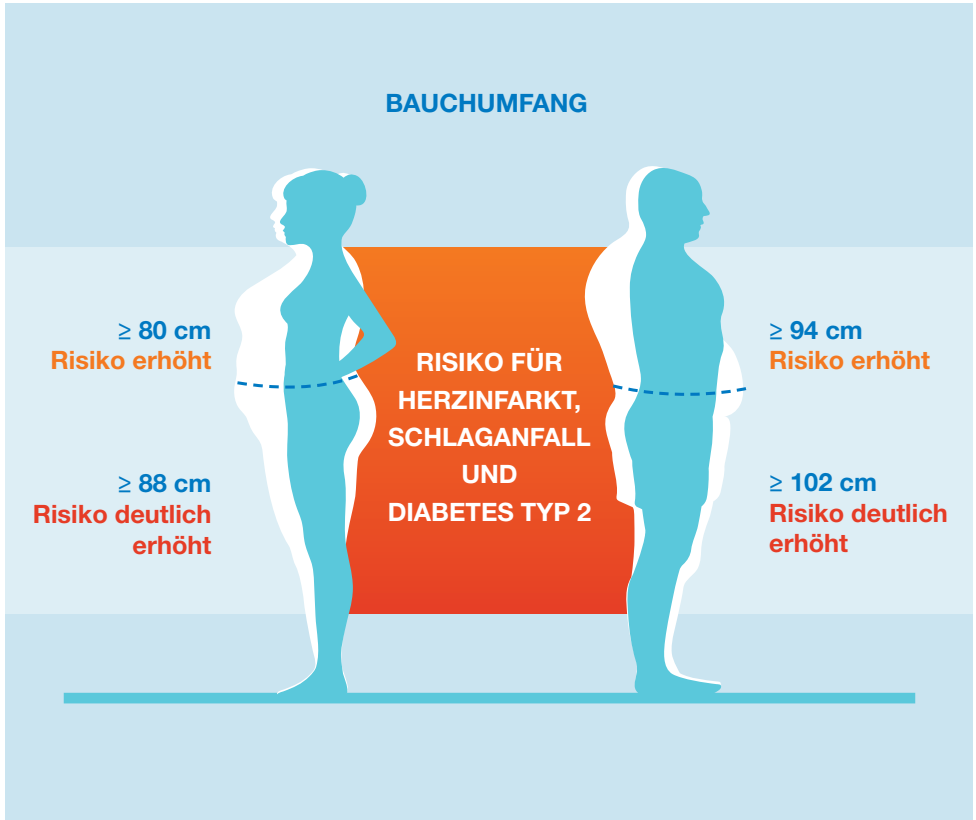
Körpergewicht in kg : (Körpergröße in cm)²



Diese Darstellung vermittelt lediglich ungefähre und keine absoluten Richtwerte.
Bitte befragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.

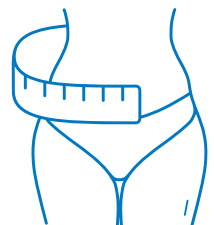
Risikofaktor Bauchfett – sind Sie gefährdet?

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt mit wachsendem Bauchumfang. Schon ein Gewichtsverlust von zwei bis vier Kilogramm minimiert dieses Risiko erheblich.



So messen Sie Ihren Bauchumfang richtig:

- unbedeckt
- vor dem Frühstück am Morgen
- vor dem Spiegel
- Maßband etwa auf Nabelhöhe, wo der Bauchumfang am größten ist





zur stressfreien Gewichtsreduktion

Sie müssen nicht gleich zum Leistungssportler werden. Versuchen Sie einfach, mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Auch eine klassische Diät muss nicht sein – eine Ernährungsanpassung kann ausreichen.



Bewegung sollte Teil Ihres Alltags sein (30 min täglich). Auch ein entspannter Spaziergang tut sein Gutes.



Pausieren Sie zwischen den Mahlzeiten vier bis fünf Stunden.



Scharfes Essen kurbelt den Stoffwechsel an.



Reduzieren Sie den Konsum von Fertignahrung, Süßigkeiten, Chips und Salz.



Eiweiße in Fisch, Fleisch, Eiern, Hülsenfrüchten, Milchprodukten oder Nüssen sind gesunde Sattmacher.



Ausreichend Schlaf macht schlank: Hält das Hormonsystem im Lot.



Auch Vollkornprodukte und Gemüse beschleunigen das Eintreten des Sättigungsgefühls.



Ein Glas Wein oder Bier sind ab und an in Ordnung. Zu viel Alkohol erhöht den Blutdruck merklich.


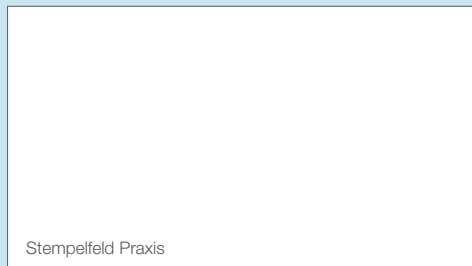


zur richtigen Blutdruckmessung

- Achten Sie auf die richtige Manschettengröße
- Eine korrekt durchgeführte Messwoche pro Monat zu Hause ist ausreichend

Messung am Oberarm

Oberarm Umfang (cm)	Größe
18–22 cm	Klein
22–32 cm	Normal
32–45 cm	Groß

Stempelfeld Praxis

Hochdruckliga



Quelle: „Bluthochdruck – das lässt sich regeln!“
Empfehlungen für Betroffene der Deutschen
Hochdruckliga, 8. Auflage, Heidelberg 2013



**NETZWERK
HYPERTONIE.**

GEMEINSAM IN DEN ZIELBEREICH.