

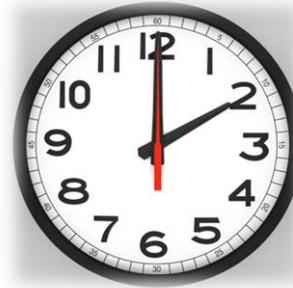


Checken Sie Ihre Werte



Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen heißt Werte checken!

Im Alltag haben wir viele wichtige Zahlen im Kopf...



Aber kennen Sie auch Ihre Werte für

Blutdruck

Cholesterinwert

Blutzuckerspiegel

BMI?

Was ist Blutdruck?

- Der Blutdruck ist der Druck des strömenden Blutes auf die Arterienwände.
- Er kann durch Faktoren beeinflusst werden, die außerhalb unserer Kontrolle liegen, wie:
 - Genetische Faktoren, Alter, Geschlecht
- Weitere Einflussfaktoren auf den Blutdruck sind:
 - Gewicht, Rauchen, Sport, Stress
- Beim Blutdruck wird unterschieden zwischen:
 - systolischem Druck (oberer Wert)
 - diastolischem Druck (unterer Wert)

Idealwert: 120/80 mm Hg



Was ist Bluthochdruck?

Was sind die Konsequenzen?

- Bei Bluthochdruck ist der Druck des Blutes auf die Gefäßwände zu hoch.
- Bluthochdruck entsteht, wenn die Blutgefäße eng oder starr werden, so dass das Herz gezwungen ist, stärker zu pumpen, um das Blut durch den Körper zu transportieren.
- Ein anhaltend hoher Blutdruck verursacht eine unnötige Belastung für Herz und Blutgefäße und birgt das Risiko von:
 - Schlaganfall
 - Gefäßschäden
 - Herzinfarkt
 - Herzversagen
 - Nierenversagen



Tipps für einen gesunden Blutdruck

Wenn Sie Ihren Blutdruck senken oder in einem gesunden Bereich erhalten wollen, sollten Sie:

- sich gesund und kalorienarm ernähren
- Ihr Idealgewicht halten
- regelmäßig Sport treiben
- Stress reduzieren
- das Rauchen aufgeben
- den Anweisungen Ihres Arztes folgen; die verschriebenen Medikamente nehmen



Was ist Cholesterin?

- Cholesterin ist eine fetthaltige Substanz (Lipid) und ein wichtiger Baustein für die Wände (Membrane) der Körperzellen.
- Cholesterin findet sich auch im zirkulierenden Blut und wird hauptsächlich
 - über die Nahrung aufgenommen
 - oder in der Leber gebildet
- Ein anhaltend hoher Cholesterinwert kann zu Fettablagerungen in den Gefäßen führen, die dann verhärten und das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls erhöhen.



Hoher Cholesterinwert – Risikofaktoren und Prävention

Mögliche Risikofaktoren für hohe Cholesterinwerte sind u. a.:

- Rauchen, Übergewicht, falsche und zu fettreiche Ernährung, d. h. zu viele gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren, Bewegungsmangel, hoher Blutdruck, Diabetes, eine erblich bedingte Fettstoffwechselstörung

Um einen hohen Cholesterinwert zu senken oder zu vermeiden sollten Sie:

- sich gesund und kalorienarm ernähren
- regelmäßig Sport treiben
- Idealgewicht halten
- den Anweisungen Ihres Arztes folgen; die verschriebenen Medikamente nehmen

Cholesterin wird mit einem Bluttest gemessen. Ihre Zielwerte sollten wie folgt sein:

- **Das Gesamtcholesterin sollte nicht über 200 mg/dl liegen**
- **LDL (schlechtes Cholesterin) < 130 mg/dl**
- **HDL (gutes Cholesterin) > 40 mg/dl**

Was ist der Blutzuckerspiegel?

Ein hoher Blutzuckerspiegel kann ein Hinweis auf Diabetes mellitus sein.

- Diabetes mellitus ist eine Erkrankung, bei der der Körper nicht genügend Insulin bildet bzw. nicht richtig darauf anspricht.

Die Folge von nicht eingestellter Diabetes sind u. a.:

- Herzerkrankung und Schlaganfall
- Augenschäden
- Nervenschäden
- Terminale Niereninsuffizienz, die eine Dialyse erforderlich macht.

Der Blutzuckerspiegel wird mit einem Bluttest gemessen.

Zielwert: Ein Zuckerwert (nüchtern) von < 100 mg/dl

Blutzuckerwerte im Griff behalten

Um Ihren Blutzuckerwert zu senken oder in einem gesunden Bereich zu halten, sollten Sie:

- auf eine ausgewogene, diabetesfreundliche Ernährung achten
- Idealgewicht halten
- regelmäßig Sport treiben
- den Anweisungen Ihres Arztes folgen; die verschriebenen Medikamente nehmen



Body Mass Index (BMI)

- Wie Sie deutlich sehen können, ist ein gesundes Gewicht sehr wichtig. Der BMI gibt Auskunft darüber, ob Ihr Gewicht in einem gesunden Bereich liegt.
- Der BMI ist ein Index, mit dem Sie feststellen können, ob Sie Über- oder Untergewicht haben. Berechnet wird der BMI, indem Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat teilen.
 - [Klicken Sie hier](#) für einen kostenlosen BMI-Rechner.
- Mit diesen Tipps bleibt Ihr BMI in einem gesunden Bereich:
 - Regelmäßige Bewegung
 - Gesunde, ausgewogene Ernährung
 - Realistische Zielsetzungen
 - Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen.
- **Zielwert: BMI 18,5 – 24,9**

Warum sollten Sie Ihre Gesundheitswerte kennen?

Es gibt immer gute Gründe, seine Werte prüfen zu lassen.

Was ist Ihr Grund?



Machen Sie noch heute einen Termin für ein Gesundheits-Check-up!

- Regelmäßige Check-ups bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Werte mit Ihrem Arzt zu besprechen und Ihre Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen.

Achte auf die Signale Vorbereitungsscheckliste



WAS KANN PASSIEREN?

WELCHE VORKEHRUNGEN MUß ICH TREFFEN?

ARBEITE ICH SICHER?

Fokus – Von Anfang bis Ende

- Präsentation von TakeCare Health Systems