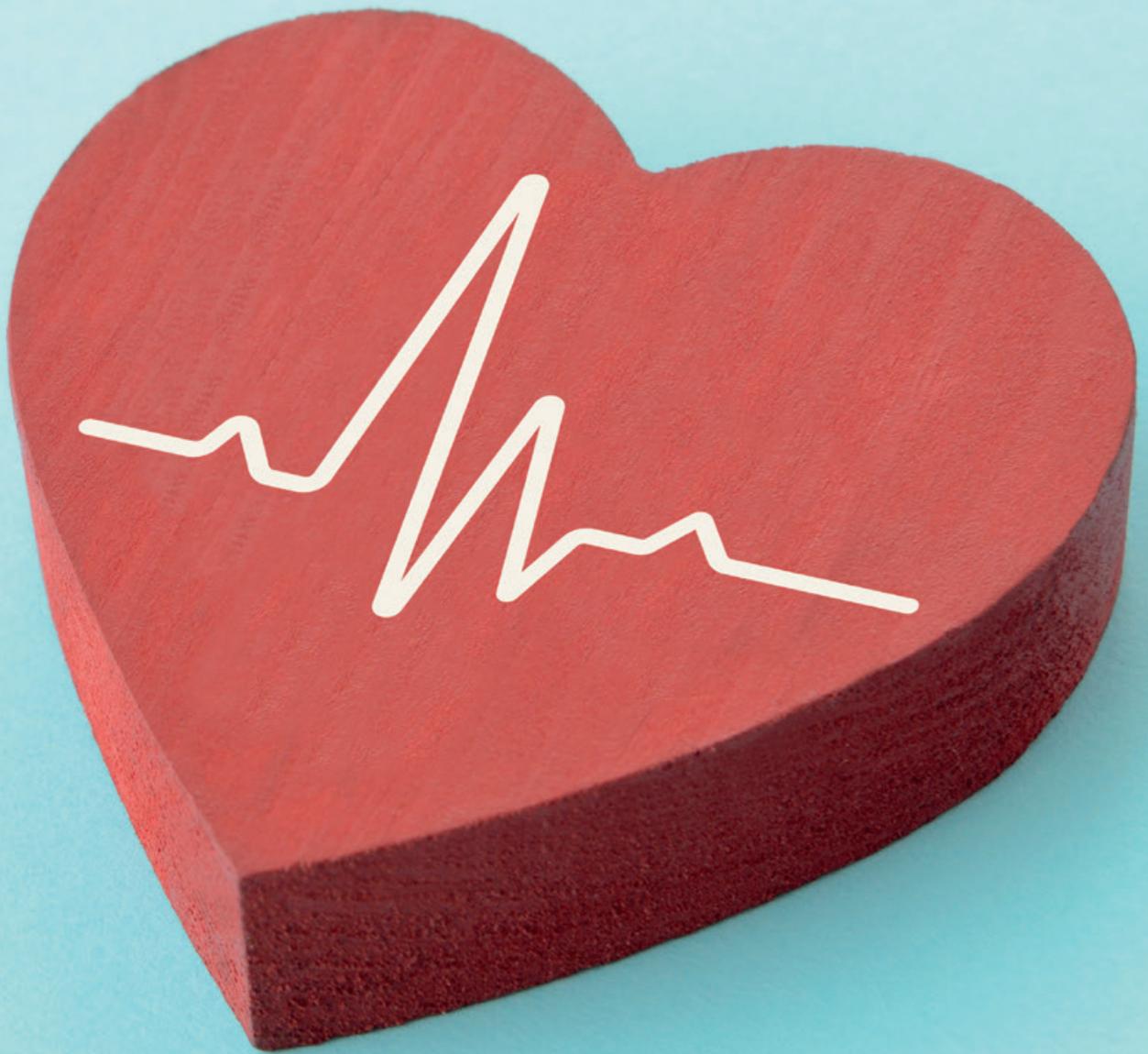


mein
Blutdruck-Tagebuch

Zur täglichen Kontrolle



mein
Pflegeset

The logo for 'mein Pflegeset' is located in the bottom right corner. It consists of the word 'mein' in a light blue, lowercase sans-serif font, positioned above the word 'Pflegeset' in a bold, dark blue, uppercase sans-serif font. To the right of the text is a green graphic element: a stylized hand with fingers slightly curled, positioned as if holding or supporting the text.

Tipps zum Blutdruck senken

1. Weniger ist mehr: Salz!

Durchschnittlich nehmen wir täglich 10 bis 15 g Salz zu uns, empfohlen wird jedoch eine tägliche Salzzufuhr von weniger als 6 g/Tag. Eine hohe Salzzufuhr kann zu erhöhten Blutdruckwerten führen.

Unser Tipp:

Versuchen Sie anstelle von Salz Gewürze und frische Kräuter in Ihren Speisen einzusetzen. Dies führt nicht nur zu einem besseren Geschmack, sondern kann sich auch positiv auf Ihren Blutdruck auswirken.

2. Cool bleiben: psychischen Stress vermeiden!

Stress kann Ihr Herz nachhaltig schädigen und zu einem Anstieg des Blutdrucks führen. Ein bewusster Umgang mit stressigen Situationen ist daher besonders wichtig.

Unser Tipp:

Versuchen Sie Distanz aufzubauen. Sie stehen bspw. im Stau? Machen Sie sich bewusst, dass Sie an dieser Tatsache nichts ändern können. Wichtig bei einem stressigen Alltag ist es, Zeit für einen Ausgleich zu schaffen, bspw. durch Sportaktivitäten.

3. Wer rastet der rostet: Bewegung!

Sport und körperliche Aktivitäten wirken sich positiv auf den Blutdruck aus. Bei der Wahl der sportlichen Aktivität ist jedoch Vorsicht geboten, eine Überanstrengung sollte unbedingt vermieden werden.

Unser Tipp:

Sportarten mit einer mäßigen Ausdauerbelastung, bspw. Walken oder Schwimmen, wirken sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Ihr Arzt hilft Ihnen bei der Wahl der geeigneten Aktivität.

Wichtig! Setzen Sie Ihre bisherigen Medikamente auf keinen Fall ohne ärztliche Rücksprache ab oder verändern Sie nicht die Dosis! Besprechen Sie das auf jeden Fall mit Ihrem behandelnden Arzt!

Blutdruckwerte im Überblick

Klassifikation	systolisch (mmHg)	diastolisch (mmHg)
optimaler Blutdruck	bis 119	bis 79
normaler Blutdruck	120 – 129	80 – 84
noch normaler Blutdruck	130 – 139	85 – 89
eindeutig erhöhter Blutdruck	ab 140	ab 90

Pulswerte im Überblick

Messgruppe	Ruhepuls (Schläge pro Minute)
Säuglinge / Kleinkinder	120 – 140
Kinder	90 – 100
Jugendliche	85
Ausdauersportler	32 – 45
Erwachsene	60 – 90
Senioren	80 – 85



meinPflegeset
Praxis Partner GmbH
In den Fritzenstücker 9–11
65549 Limburg

Telefon: 0800 000 83 64
Telefax: 0800 978 01 20
E-Mail: kontakt@mein-pflegeset.de
www.mein-pflegeset.de

