

UNSERE ONLINE-COACHES.

Auch ein gesunder Lebensstil hat positive Auswirkungen auf den Blutdruck. Unsere Online-Coaches unterstützen dabei.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.bmwbkk.de/online-coaches



Tipps für Ihre Herzgesundheit finden Sie unter:
www.bmwbkk.de/herz

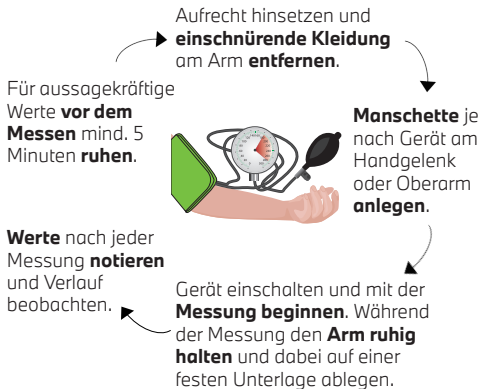


BMW BKK
Wir. Füreinander.

DER BLUTDRUCK ALS TREIBENDE KRAFT.



WIE MESSE ICH DEN BLUTDRUCK RICHTIG?



WELCHE RISIKOFAKTOREN GIBT ES?

- Tabak- und Alkoholkonsum
- Übergewicht
- Mangelnde Bewegung
- Ungesunde Ernährung
- Chronischer Stress

Stand: 12/2020

- Während der Messung ruhig bleiben.
- Der Arm sollte sich auf Herzhöhe befinden (am besten vor der Brust anwinkeln).
- Immer zur selben Tageszeit unter denselben Bedingungen messen.
- Sollten die Werte außerhalb des Normbereichs sein, wird empfohlen, einen Arzt aufzusuchen.

WELCHE BLUTDRUCKWERTE SIND NORMAL?

Optimal	unter 120/80
Normal	120/80 - 129/84
Hochnormal	130/85 - 139/89
Leichte Hypertonie	140/90 - 159/99
Mittelschwere Hypertonie	160/100 - 179/109
Schwere Hypertonie	ab 180/110

Quellen: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe (2016), WHO
Herausgeber: BMW BKK (KdöR), Mengkofener Str. 6, 84130 Dingolfing
Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten.