

Tipps für einen gesunden Blutdruck:

- ♥ regelmäßig körperlich bewegen
- ♥ auf ausgewogene Ernährung mit wenig Salz achten
- ♥ auf das Rauchen verzichten
- ♥ Stress vermeiden
- ♥ auf mäßigen Alkoholkonsum achten

Jeder Zweite über 50 Jahre hat **Bluthochdruck**. Unbehandelt **schädigt ein erhöhter Blutdruck die Blutgefäße** und kann dramatische Folgen wie **Herzinfarkt, Schlaganfall** oder **Nierenversagen** haben. Lassen Sie es nicht so weit kommen!

Nur wer seinen Blutdruck regelmäßig kontrolliert und weiß, was ihn in die Höhe treibt, kann frühzeitig vorbeugen und Maßnahmen ergreifen.

Anleitung zur richtigen Blutdruckmessung:

1. Entspannen Sie sich: Vor dem Messen fünf Minuten in Ruhe sitzen.
2. Immer am gleichen Arm messen, da jeder Arm unterschiedliche Werte wiedergibt.
3. Auf Herzhöhe messen: Beachten Sie, dass sich die Manschette auf Herzhöhe befinden muss. Stützen Sie dazu Ihren Ellenbogen auf einer Unterlage ab. Wenn Sie ein Handgelenkmessgerät verwenden, heben Sie das Handgelenk bis auf Herzhöhe an.
4. Die morgendliche Messung nüchtern und vor der Einnahme blutdrucksenkender Arzneimittel vornehmen.
5. Jetzt können Sie das Gerät einschalten und auf die Anzeige der Werte warten. Während das Messgerät läuft, ruhig sitzen, unbedingt den Arm ruhig halten und möglichst nicht sprechen.
6. Notieren Sie Ihre Messwerte und berichten Sie regelmäßig Ihrem Therapeuten davon.

info@portal-naturheilkunde.de
www.portal-naturheilkunde.de

Anzeige
Gehen Sie den natürlichen Weg!

TELCOR® Arginin plus

Gesunde Durchblutung – mehr Vitalität!



- zur Langzeit-anwendung geeignet
- mit Herz-Kreislauf-Medikamenten kombinierbar

rezeptfrei in der Apotheke

TELCOR® Arginin plus: 60 Filmtabletten **23,50 EUR**, 120 Filmtabletten **42,50 EUR**, 240 Filmtabletten **76,40 EUR** und 30 Portionsbeutel **42,50 EUR**.
Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält: 600 mg L-Arginin, 100 µg Folsäure, 0,75 mg Vitamin B6, 0,5 µg Vitamin B12. 1 Portionsbeutel enthält: 2400 mg L-Arginin, 400 µg Folsäure, 3,0 mg Vitamin B6, 2,0 µg Vitamin B12. **Anwendungsgebiete:** Zur diätetischen Behandlung von Frühstadien der Arterienverkalkung, Bluthochdruck, erhöhtem Homocysteinspiegel.

Stand der Information: Juli 2013.

Glutenfrei, lactosefrei, zuckerfrei (Filmtabletten), frei von tierischen Fetten, frei von Konservierungsstoffen.

www.telcor.de

Mit freundlicher Empfehlung überreicht durch:

41.478
QUIRIS® Healthcare
Am Kreuzkamp 5-7 · 33334 Gütersloh
TELEFON 0 52 41.4 03 43-0
E-MAIL info@quiris.de · www.quiris.de

 **QUIRIS®**
HEALTHCARE

Blutdruckpass

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck
kann dramatische Folgen haben:

Herzinfarkt
Schlaganfall
Arteriosklerose

Messen Sie daher regelmäßig
Ihre Blutdruckwerte!

Name:



portal naturheilkunde

Datum	Uhrzeit	SYS	DIA	Puls
<i>1.4.</i>	<i>8.00</i>	<i>170</i>	<i>110</i>	<i>82</i>
<i>1.4.</i>	<i>19.00</i>	<i>163</i>	<i>98</i>	<i>76</i>

Datum	Uhrzeit	SYS	DIA	Puls

Datum	Uhrzeit	SYS	DIA	Puls

Bluthochdruck – ab wann?

Optimal	systolisch unter 120	diastolisch unter 80
Normal	unter 130	unter 85
Erhöht	130 – 139	85 – 89
Bluthochdruck	ab 140	ab 90

Quelle: WHO

Sie benötigen einen neuen Blutdruckpass? Diesen können Sie kostenlos beim Portal für Naturheilkunde anfordern oder als PDF-Datei unter www.portal-naturheilkunde.de herunterladen. Gebührenfreies Service-Telefon 0 800/7 74 43 21.