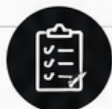


BLUTDRUCK

SCHNELL EINORDNEN

Der Blutdruck beschreibt den Druck, mit dem das Herz Blut durch die Arterien pumpt. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck belastet Herz, Gehirn, Nieren und Gefäße und erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz. Ein gesunder Blutdruck gehört zu den wichtigsten Faktoren für gesundes Altern und eine lange Healthspan.


**KOSTENFREIE
MESSUNG
IM LCO**


IHR MESSWERT

Bitte Ergebnis hier eintragen:

SYSTOLISCH

 _____ mmHg
 (oberer Wert)

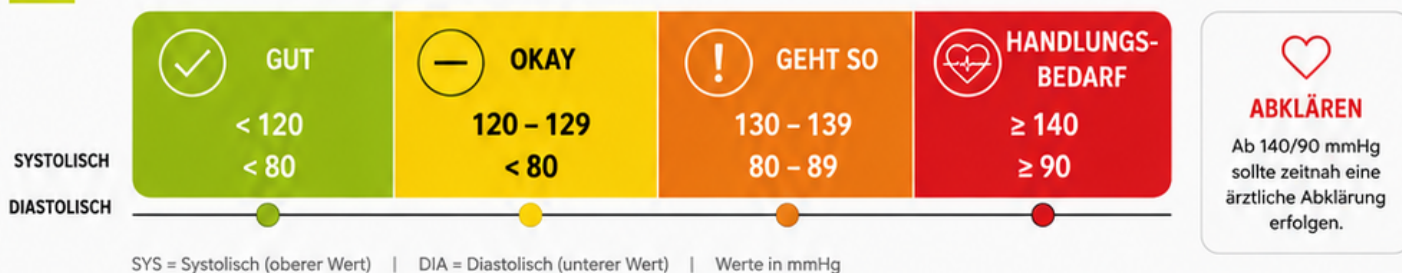
DIASTOLISCH

 _____ mmHg
 (unterer Wert)


WICHTIG

Ein einzelner Messwert ist nur eine Momentaufnahme. Für eine verlässliche Beurteilung sind mehrere Messungen an verschiedenen Tagen sinnvoll.

SO KÖNNEN SIE IHREN WERT EINORDNEN



FRAUEN & MÄNNER – WAS SIE WISSEN SOLLTEN



FRAUEN

- ✓ Vor den Wechseljahren meist niedrigere Blutdruckwerte
- ✓ Nach der Menopause steigt das Risiko für Bluthochdruck deutlich an
- ✓ Regelmäßige Kontrollen besonders ab dem 50. Lebensjahr wichtig



MÄNNER

- ✓ Häufig höhere Blutdruckwerte bereits im jüngeren Erwachsenenalter
- ✓ Erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko tritt oft früher auf
- ✓ Regelmäßige Kontrollen bereits ab dem 40. Lebensjahr sinnvoll



Die medizinischen Zielwerte für einen gesunden Blutdruck sind derzeit für Frauen und Männer gleich.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHREN BLUTDRUCK TUN



Bewegung

Regelmäßige Aktivität stärkt Herz und Gefäße.



Ernährung

Viel Gemüse, Obst, Vollkorn, wenig Salz, mehr ungesättigte Fette.



Schlaf

7–9 Stunden erholsamer Schlaf pro Nacht.



Stressmanagement

Entspannung, Achtsamkeit und Pausen senken den Blutdruck.



Gesundes Gewicht

Jedes Kilo weniger entlastet Herz und Gefäße.



Nichtrauchen

Rauchen erhöht den Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.


**KOSTENFREIEN
HEALTH CHECK
BUCHEN!**


WISSENSCHAFTLICH
FUNDIERT
Prävention auf Basis
neuester Erkenntnisse.



PERSÖNLICH
& GANZHEITLICH
Individuell, Nachhaltig.
Für mehr Lebensqualität.



FÜR EIN LANGES
GESUNDES LEBEN
Mehr Gesundheitsspanne.
Mehr Energie. Mehr Sie.

**DIE ZUKUNFT
DER GESUNDHEIT.
JETZT IN OLDENBURG.**


Gaststraße 8, 26122 Oldenburg



Tel: 0441 - 390 280 900



longevity-center-ol.de