

# Nur zu klein für das Gewicht?

GEWICHTSMANAGEMENT











## Ob Sie übergewichtig sind, hängt nicht nur vom Gewicht ab

Gewichtszunahme führt zu einem höheren Blutdruck. Andersherum führt der Verlust von 1 kg Körpergewicht im Durchschnitt zu einer Blutdrucksenkung von 2 mmHg systolisch und 1 mmHg diastolisch.

Ob Sie Unter-, Normal-, oder Übergewicht haben, lässt sich mit dem Body-Mass-Index (BMI) ermitteln:

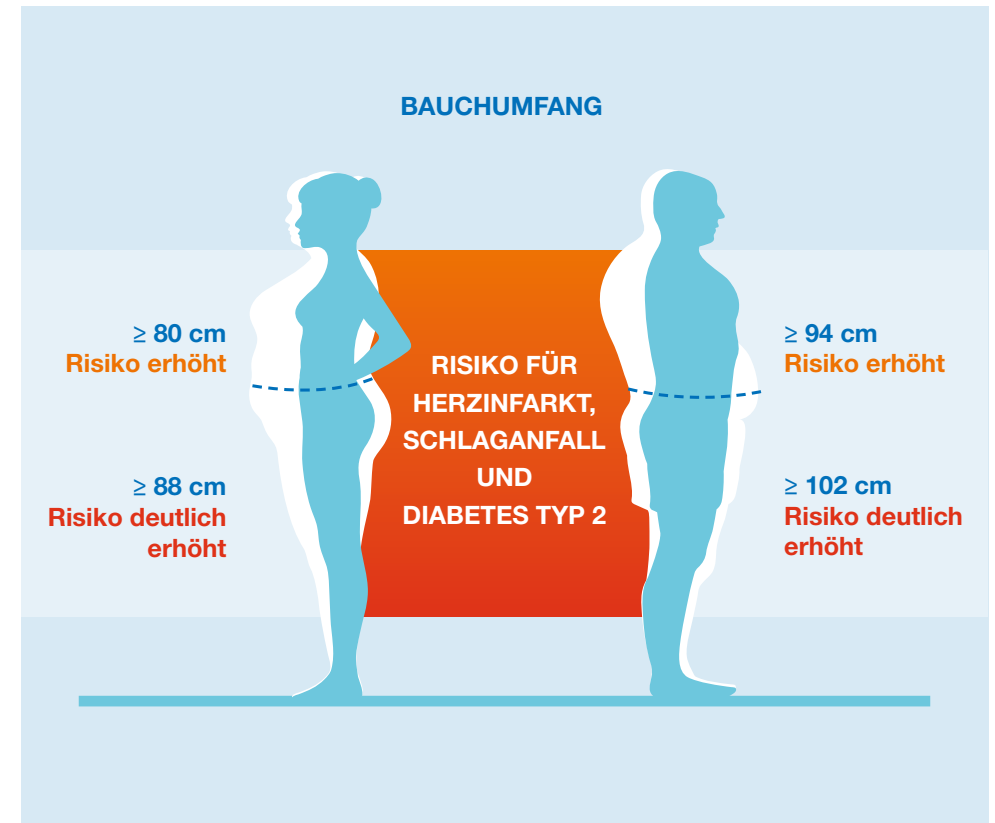
**Körpergewicht in kg : (Körpergröße in cm)<sup>2</sup>**

Frauen	Kleidergröße	BMI	Risiko für Begleiterkrankungen	Männer	Kleidergröße
	≤ 34	< 18,5 Untergewicht	nicht bekannt		≤ 44
	36 bis 40	< 18,5 bis 24,9 Normalgewicht	durchschnittlich		46 bis 50
	42 bis 46	25–29,9 Übergewicht	erhöht		52 bis 56
	≥ 48	30–≥40 Adipös	mäßig – stark		≥ 58

Diese Darstellung vermittelt lediglich ungefähre und keine absoluten Richtwerte. Bitte befragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.

## Risikofaktor Bauchfett – sind Sie gefährdet?

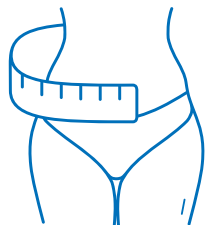
Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt mit wachsendem Bauchumfang. Schon ein Gewichtsverlust von zwei bis vier Kilogramm minimiert dieses Risiko erheblich.



### Tipps

So messen Sie Ihren Bauchumfang richtig:

- unbedeutet
- vor dem Frühstück am Morgen
- vor dem Spiegel
- Maßband etwa auf Nabelhöhe, wo der Bauchumfang am größten ist





## zur stressfreien Gewichtsreduktion

Sie müssen nicht gleich zum Leistungssportler werden. Versuchen Sie einfach, mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Auch eine klassische Diät muss nicht sein – eine Ernährungsanpassung kann ausreichen.



**Bewegung sollte Teil Ihres Alltags sein (30 min täglich). Auch ein entspannter Spaziergang tut sein Gutes.**



**Pausieren Sie zwischen den Mahlzeiten vier bis fünf Stunden.**



**Scharfes Essen kurbelt den Stoffwechsel an.**



**Reduzieren Sie den Konsum von Fertignahrung, Süßigkeiten, Chips und Salz.**



**Eiweiße in Fisch, Fleisch, Eiern, Hülsenfrüchten, Milchprodukten oder Nüssen sind gesunde Sattmacher.**



**Ausreichend Schlaf macht schlank: Hält das Hormonsystem im Lot.**



**Auch Vollkornprodukte und Gemüse beschleunigen das Eintreten des Sättigungsgefühls.**



**Ein Glas Wein oder Bier sind ab und an in Ordnung. Zu viel Alkohol erhöht den Blutdruck merklich.**




## zur richtigen Blutdruckmessung

- Achten Sie auf die richtige Manschettengröße
- Eine korrekt durchgeführte Messwoche pro Monat zu Hause ist ausreichend

### Messung am Oberarm

Oberarm Umfang (cm)	Größe
18–22 cm	Klein
22–32 cm	Normal
32–45 cm	Groß




Stempelfeld Praxis

Hochdruckliga



Quelle: „Bluthochdruck – das lässt sich regeln!“  
Empfehlungen für Betroffene der Deutschen  
Hochdruckliga, 8. Auflage, Heidelberg 2013



**NETZWERK  
HYPERTONIE.**  
GEMEINSAM IN DEN ZIELBEREICH.