

Kennen Sie Ihre Werte?

Nachstehend finden Sie vorgefertigte Inhalte und Abbildungen, die für eine E-Mailkampagne zur Aufklärung der Mitarbeiter über die Regulation ihres Blutdrucks, ihrer Cholesterin- und Blutzuckerwerte, sowie ihres Gewichts und BMI genutzt werden können. Teilen Sie diese gerne mit Ihren Angestellten und deren Angehörigen; Sie können sie gegebenenfalls mit Informationen zu telemedizinischen Angeboten (falls verfügbar) und andern Krankenversicherungs-Features ergänzen.

E-Mail 1



Kennen Sie Ihre Werte?

Wir leben in einer Welt voller Zahlen... Und einige Zahlen leben in Ihnen und können Ihnen einiges über Ihre allgemeine Gesundheit verraten. Diese Werte sind zum Beispiel Ihr Blutdruck, Cholesterinspiegel, Blutzucker, Gewicht und Body Mass Index (BMI). Ob Sie diese Werte kennen oder nicht – sie kennen Sie und Ihren Gesundheitszustand, jeden Tag.

In den nächsten Tagen werden Sie von uns Informationen zu diesen wichtigen Gesundheitsparametern erhalten. In der Zwischenzeit können Sie sich gerne dieses Video zu Gesundheitsparametern ansehen: <https://www.gcb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/multilingual-health-kits/know-your-numbers>

Dies ist eine Kampagne des Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Diese Informationen dienen nicht der medizinischen Beratung. Wenden Sie sich bei Gesundheitsfragen an Ihren Arzt.

E-Mail 2



Blutdruck

Bluthochdruck kann durch viele verschiedene Risikofaktoren und Vorerkrankungen hervorgerufen werden. Unkontrollierter Bluthochdruck kann zu chronischen Gesundheitsproblemen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten, Übelkeit und sogar zum Tod durch Schlaganfall oder Herzinfarkt führen.

Cholesterin

Die Aufrechterhaltung eines bestimmten Cholesterinspiegels ist nötig, um gesunde Zellen aufbauen zu können. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Cholesterinwerte, wie Gesamtcholesterin, sowie HDL- und LDL-Cholesterin. Anhand dieser Informationen können Sie Ihre Ernährung und sportliche Aktivität anpassen oder möglicherweise Medikamente verschrieben bekommen, um Ihre Cholesterinwerte wieder auf ein für Ihr Alter und Ihren Gesundheitszustand normales Niveau zu bringen. In der nächsten E-Mail werden Sie mehr über wichtige Vitalparameter erfahren.

Sehen Sie sich gerne dieses Video zu Gesundheitsparametern an:

<https://www.gcb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/multilingual-health-kits/know-your-numbers>

Dies ist eine Kampagne des Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Diese Informationen dienen nicht der medizinischen Beratung. Wenden Sie sich bei Gesundheitsfragen an Ihren Arzt.

E-Mail 3



Blutzucker

Die Blutzuckerwerte geben die Glukosekonzentration in Ihrem Blut an. Hohe Nüchternblutzuckerwerte können Anzeichen von Prädiabetes oder Diabetes sein. Normale Nüchternblutzuckerwerte liegen zwischen 70 und 100 mg/dl. Lassen Sie sich untersuchen und finden Sie Ihre Blutzuckerwerte heraus, um Ihre Gewohnheiten anzupassen, oder Behandlungsempfehlungen zu bekommen, wenn bei Ihnen Diabetes diagnostiziert wird.

Gewicht und Body Mass Index (BMI)

Ihr Gewicht und Body Mass Index (BMI) können Hinweise darauf geben, ob Ihr Gewicht im unter-/übergewichtigen, adipösen oder gesunden Bereich liegt. Ein gesunder BMI liegt zwischen 18.5 und 24.9. Mit Sie können Ihr Gewicht und Ihren BMI nutzen, um Ihre Ernährungs- und Sportgewohnheiten anzupassen und ein gesundes Gewicht zu erreichen oder zu halten.

In der Zwischenzeit können Sie sich gerne dieses Video zu Gesundheitsparametern ansehen:

<https://www.gcb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/multilingual-health-kits/know-your-numbers>

Dies ist eine Kampagne des Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Diese Informationen dienen nicht der medizinischen Beratung. Wenden Sie sich bei Gesundheitsfragen an Ihren Arzt.