

Kennen Sie Ihre Werte?

Lernen Sie die Werte kennen, die helfen, Ihren allgemeinen Gesundheitszustand zu beurteilen



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.

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.

Lernen Sie Ihre Werte kennen – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!

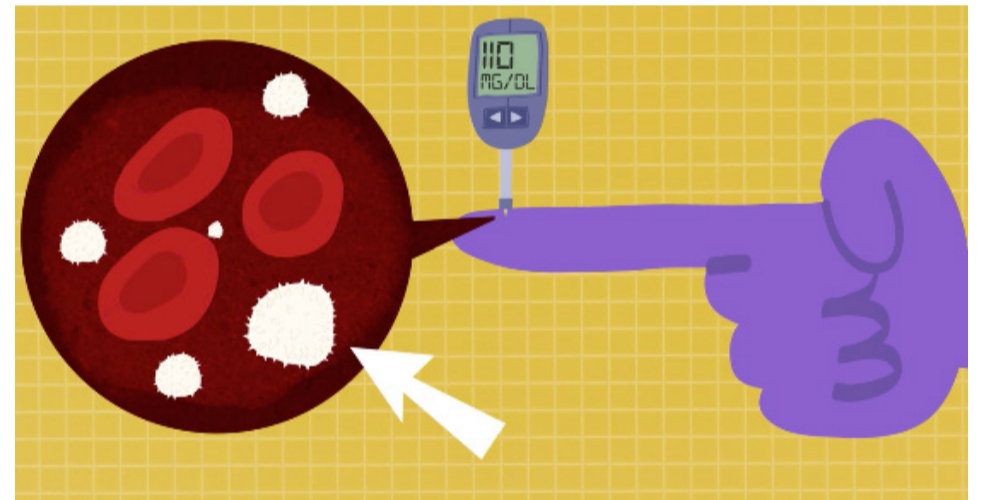
Diese Informationen stammen aus öffentlichen Quellen; sie dienen nicht der medizinischen Beratung. Wenden Sie sich bei Gesundheitsfragen an Ihren Arzt.

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. *High Density Lipoprotein (HDL); Low Density Lipoprotein (LDL)

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 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. Sie können Ihr Gewicht und Ihren BMI nutzen, um Ihre Ernährungs- und Sportgewohnheiten anzupassen und ein gesundes Gewicht zu erreichen oder zu halten.