

SEMINAR ZUM THEMA BLUTHOCHDRUCK

Modul 1

Bluthochdruck - Ursachen, Folgen und Behandlung



- Was ist Blutdruck?
- Wann spricht man von Bluthochdruck?
- Welche Formen des Bluthochdruck gibt es?
- Was sind die Folgen eines unbehandelten Bluthochdrucks?

Modul 2

Blutdruckselbstmessung



- Die Vorteile der Blutdruckselbstmessung
- Das Prinzip der Blutdruckmessung
- Welche Blutdruckmessgeräte gibt es?
- Vor- und Nachteile der verschiedenen Messgeräte
- Die exakte Messung am Oberarm und am Handgelenk

Modul 3

Allgemeine nicht-medikamentöse Therapie



- Welche eigenen Möglichkeiten, den Bluthochdruck zu bekämpfen, habe ich?
Zum Beispiel: Kochsalzreduktion, Stressbewältigung usw....

Modul 4

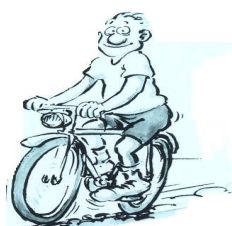
Medikamentöse Therapie



- Wann ist eine medikamentöse Therapie notwendig?
- Wie regulieren die verschiedenen Medikamente den Blutdruck?
- Wie kann man Nebenwirkungen vermeiden?

Modul 5

Übergewicht, Ernährung und körperliche Bewegung



- Hat Übergewicht und Bluthochdruck eine Bezug zueinander?
- Was ist eine Energiebilanz?
- Wie wirken Blitzdiäten?
- Energieverbrauch und körperliche Bewegung
- Geeignete und ungeeignete Sportarten
- Motivation und Hürden - Freude oder Qual?