

# Blutdruckmessung

Bei der Blutdruckmessung wird der Druck in den Arterien gemessen. Dieser ist abhängig von der Spannung der Gefäßmuskulatur, der Dehnbarkeit der Gefäßwand und der Menge Blut, die das Herz pro Minute in die Gefäße pumpt.

Die Blutdruckmessung ist eine Routineuntersuchung, die zum Standard einer gründlichen ärztlichen Untersuchung gehört. Besonderen Stellenwert hat die Messung bei Menschen, die aufgrund einer Grunderkrankung einen hohen Blutdruck haben, zum Beispiel eine Schilddrüsenüberfunktion, Nierenerkrankungen oder Diabetes Typ 2.

In der Beratung gehen unsere Experten auf die Themen Bewegung, Ernährung und Stress und ihre Auswirkungen auf den Blutdruck ein.

## Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- Messung: Messung des Blutdrucks
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung eines Handouts

## Umsetzung:

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmendem: 10 Min.
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: ca. 4m<sup>2</sup>, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss
- Personalbedarf: der Diagnostikexperte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

## Nutzen:

- Bluthochdruck erhöht beispielsweise das Risiko von Arteriosklerose und betrifft etwa jeden 5. Mitteleuropäer, wobei die Anzahl der Betroffenen mit zunehmenden Alter und einem sesshaften Lebensstil noch weiter ansteigt.
- Eine regelmäßige Überprüfung des Blutdrucks ist das beste Mittel, um mögliche negative Veränderungen festzustellen und sich über entsprechende Gegenmaßnahmen zu informieren.

**Wir machen Screenings. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)