

BMI abgleichen

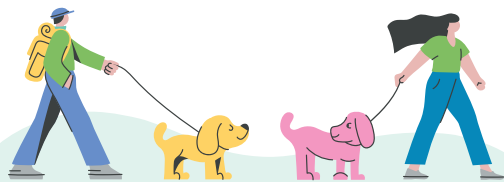
Der **BMI** zeigt dir auf einfache Weise, ob dein Körpergewicht im gesunden Bereich liegt.



Die richtigen Schlüsse ziehen

Gewünschter Bereich

Herzlichen Glückwunsch! Dein Gewicht ist für deine Größe optimal. **Ernähre dich weiterhin gesund und bleibe in Bewegung.**



Leichte Abweichung

Der BMI alleine ist nur begrenzt aussagefähig. Trotzdem ergeben sich schon aus leichtem Unter- oder Übergewicht Gesundheitsrisiken, mit denen man sich auseinandersetzen sollte. **Unterstützend ist es sinnvoll, weitere Gesundheitsparameter wie Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin bei einem Arzt abklären zu lassen.**



Starke Abweichung

Suche dir zeitnah ärztliche Unterstützung, um individuelle Risikofaktoren und Begleiterkrankungen abzuklären.



Der **BMI** berücksichtigt nicht, ob dein Gewicht aus Muskeln oder Fett besteht, deshalb kann er bei sportlichen Menschen fälschlicherweise Übergewicht anzeigen.

Er sagt nichts darüber aus, wie das Fett im Körper verteilt ist, obwohl gerade Bauchfett für die Gesundheit besonders wichtig sein kann.



Hier findest du viele hilfreiche Angebote, die dich dabei unterstützen, deine Gesundheit zu stärken und dich in deinem Körper wohler zu fühlen.

<https://selbstcheck.meinias.de/>

Dein Selbst-Check



Verstehen. Einordnen. Handeln!

Du hast gerade den Selbst-Check an unserem Kiosk gemacht und deine Ergebnisse erhalten.

Diese Broschüre hilft dir dabei, deine Messergebnisse richtig zu verstehen und die nächsten Schritte für deine Gesundheit zu planen.

Blutdruck abgleichen



Ein erhöhter Blutdruck steigert das Risiko für zahlreiche Krankheiten (z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall).

Der entsprechende Wert in deinem Selbst-Check kann ein erster Hinweis darauf sein, dass du dem Thema Aufmerksamkeit widmen solltest.

→ Bitte gleiche deinen Wert auf dem Ausdruck mit der Übersicht ab.



Blutdruck		
Gewünschter Bereich	Etwas erhöhter Bereich	Stark erhöhter Bereich
Systolisch bis 129	Systolisch 130-140	Systolisch +140

Die richtigen Schlüsse ziehen



Etwas erhöhter Bereich

Dein Blutdruck war bei der Messung leicht erhöht. **Mache deine Gesundheit zur Priorität.** Beachte unsere Tipps und Angebote für Stressreduktion, mehr Bewegung und gesunde Ernährung und nutze die nächste Gelegenheit für eine erneute Messung deines Blutdrucks.



Gewünschter Bereich

Herzlichen Glückwunsch! Dein Blutdruck macht einen guten Eindruck.

Achte auch weiterhin gut auf deine Gesundheit, damit das noch lange so bleibt.



Stark erhöhter Bereich

Dein Blutdruck war bei der Messung deutlich erhöht. Ein Signal, das du ernst nehmen solltest. **Wende dich umgehend an einen Arzt oder eine Ärztin, um das Ergebnis noch einmal zu überprüfen** und gegebenenfalls die richtigen Maßnahmen zu ergreifen.

So senkst du deinen Blutdruck



Regelmäßig bewegen

30-60 Minuten täglich (Spazieren, Schwimmen, Radfahren)

Gesund ernähren

Viel Gemüse, Vollkornprodukte, wenig Salz.



Stress reduzieren

Aktive Entspannung durch Meditation, Yoga und Atemübungen.

Gewicht reduzieren

Ernährung umstellen, auf Alkohol verzichten und bewusst mehr bewegen.



Rauchen aufgeben

Denn jede Zigarette verengt die Gefäße und das Herz muss mehr arbeiten.

→ Ganz konkrete Beratungs- und Präventionsangebote findest Du unter:
<https://selbstcheck.meinias.de/>

