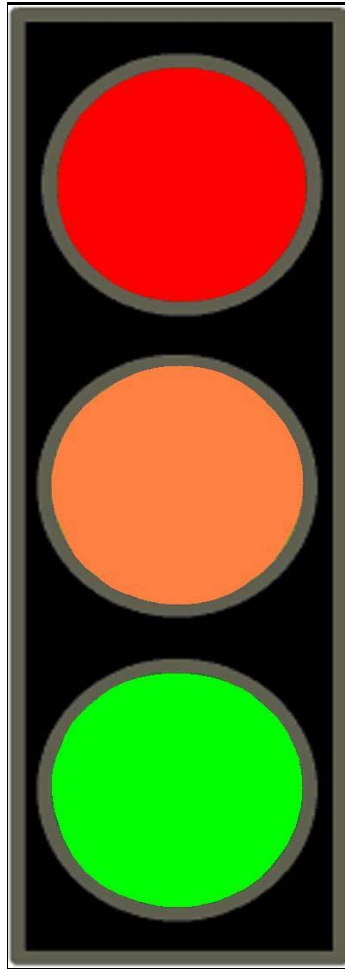


Gesundheitsampel



Blutdruck in mmHg	Blutzucker in mg/dl	Cholesterin in mg/dl	BMI	Bauchumfang		Alkohol		Sport	Raucher	
				Frau	Mann	Frau	Mann		Frau	Mann
systolisch > 159 diastolisch > 99	nüchtern > 130 1 Stunde nach Mahlzeiten > 200	> 200 > LDL 115 mg/dl > LDL 110 mg/dl* > LDL 70 mg/dl**	> 30	> 88 cm	> 102 cm	> 10 g täglich	> 20 g täglich	< 2,5 h	Erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt um das Sechsfache	Erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt um das Dreifache
systolisch 139 - 159 diastolisch 89 - 99	nüchtern 100 - 130 1 Stunde nach Mahlzeiten 160 - 200	190 - 200	< 19 oder 25 - 30	80 cm - 88 cm	94 cm - 102 cm	< 10 g z. B. < 1/8 l Wein täglich	< 20 g z. B. < 1/4 l Wein täglich	< 5 h		
systolisch 105-139 diastolisch 60-89	nüchtern < 100 1 Stunde nach Mahl- zeiten < 160	< 190 < LDL 115 mg/dl < LDL 110 mg/dl* < LDL 70 mg/dl**	m 20 - 25 oder w 19 - 24	< 80 cm	< 94 cm	0 g täglich	0 g täglich	> 5 h		

* Bei Menschen mit weiteren Risikofaktoren

** Bei Menschen mit koronarer Herzkrankheit

Erstellt von Klaus Meusel
Erste-Hilfe-Schule MEUSEL

!!! VERTRAULICH !!!

Erstellt am: 18.12.2007
Geändert am: 05.01.2014