

Burkhard Weisser / Thomas Mengden

Hausaufgaben für Patienten mit Bluthochdruck

Ein Drittel der Bevölkerung und etwa die Hälfte der über 60-Jährigen leidet an Bluthochdruck. Doch wie kontrolliert man hohe Blutdruckwerte richtig, welche Maßnahmen sind sinnvoll zur Vorbeugung und zum Selbstmanagement? Wie lässt sich vielleicht sogar eine Tabletteneinnahme verhindern? Gibt es gar aussichtslose Fälle?

Das vorliegende Buch *Hausaufgaben für Patienten mit Bluthochdruck* wendet sich direkt an Bluthochdruckpatienten. In 10 Punkten werden Maßnahmen zur Prävention und Therapie des Bluthochdrucks in verständlicher, didaktisch hervorragend aufbereiteter Form dargestellt. Dabei schöpfen die renommierten Hypertensiologen Weisser und Mengden aus ihren umfangreichen praktischen Erfahrungen. Hier wird kein akademisches Wissen dargestellt, sondern der Patient steht im Mittelpunkt aller Maßnahmen und Entscheidungen. Darum ist die Botschaft der Autoren so klar wie einfach: Direkt umsetzbares Wissen als Handlungsanweisung für den alltäglichen Umgang mit der Volkskrankheit Bluthochdruck.

Ein Ratgeber, der nicht nur Patienten zur Mitarbeit motivieren wird, sondern auch für Therapeuten in kurzer, übersichtlicher Form als gelungenes Repetitorium gelten dürfte.

Hausaufgaben für Patienten mit Bluthochdruck – 10 goldene Tipps zur Vorbeugung und zum Selbst-Management
Hofmann-Verlag, 73614 Schorndorf, 2017, 96 Seiten,
ISBN 978-3-7780-1491-2, 14,90 €

**Hausaufgaben für Patienten mit
Bluthochdruck, 10 goldene Tipps zur
Vorbeugung und zum Selbst-Management,
Weisser/Mengden, Hofmann-Verlag,
ISBN 978-3-7780-1491-2, 14,90 Euro**

Ein Drittel der Bevölkerung und etwa die Hälfte der über 60-Jährigen leidet an Bluthochdruck. Unser Blutdruck wird stark durch den Lebensstil beeinflusst. Wie kontrolliert man seinen Blutdruck, wie lässt sich vielleicht sogar eine Tabletteneinnahme verhindern? In dem Buch werden die wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung und zum Selbstmanagement bei hohem Blutdruck dargestellt. Anleitungen für regelmäßige Bewegung auch im Alltag, gesundes Essen und Stressreduktion werden in verständlicher Form dargestellt. Experten kommen mit den wichtigsten Tipps für ihre Patienten zu Wort.

Rezension in der Zeitschrift „Sport in Mecklenburg Vorpommern“ 5/2017

Burkhard Weisser / Thomas Mengden
Reihe Hausaufgaben für Patienten · Band 9

Hausaufgaben für Patienten mit Bluthochdruck

10 goldene Tipps zur Vorbeugung und zum Selbst-Management

Ein Drittel der Bevölkerung und etwa die Hälfte der über 60-Jährigen leidet an Bluthochdruck. Unser Blutdruck wird stark durch den Lebensstil beeinflusst. Wie kontrolliert man seinen Blutdruck, wie lässt sich vielleicht sogar eine Tabletteneinnahme verhindern? In dem Buch werden die wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung und zum Selbstmanagement bei hohem Blutdruck dargestellt. Anleitungen für regelmäßige

Bewegung auch im Alltag, gesundes Essen und Stressreduktion werden in verständlicher Form dargestellt. Experten kommen mit den wichtigsten Tipps für ihre Patienten zu Wort.

2017. 16,5 x 24 cm, 96 Seiten

ISBN 978-3-7780-1491-2

14.90 Euro

E-Book auf sportfachbuch.de · 11.90 Euro

Hofmann-Verlag: www.sportfachbuch.de