Tipps für einen gesunden Blutdruck:

- gesunde und ausgewogene Ernährung
- regelmäßige körperliche Bewegung
- Normalgewicht einhalten
- Verzicht auf das Rauchen
- Vermeidung von Stress
- mäßiger Alkoholkonsum
- geringer Salzkonsum
- gezielte Nähstoffzufuhr

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für **Bluthochdruck**. Jeder Zweite über 50 Jahre weist erhöhte Werte auf. In den allermeisten Fällen verursacht der Bluthochdruck zunächst keinerlei Beschwerden, so dass vielen Betroffenen ihr Bluthochdruck nicht bekannt ist. Unbehandelt **schädigt er jedoch die Blutgefäße** und kann dramatische Folgen wie **Herzinfarkt**, **Schlaganfall** oder **Nierenversagen** haben. Lassen Sie es nicht so weit kommen!

Nur wer seinen Blutdruck regelmäßig kontrolliert und weiß, was ihn in die Höhe treibt, kann frühzeitig vorbeugen und Maßnahmen ergreifen.

Bluthochdruck – ab wann?

	systolisch	diastolisch
Optimal	unter 120	unter 80
Normal	unter 130	unter 85
Erhöht	130 – 139	85 – 89
Bluthochdruck	ab 140	ab 90

info@portal-naturheilkunde.de
www.portal-naturheilkunde.de

Anzeige

Zur Entlastung des Herzens:

TELCOR® Arginin plus

Bluthochdruck und Arteriosklerose *natürlich* behandeln!

- **gut verträglich**
- **mit Medikamenten kombinierbar**
- **zur Langzeitanwendung geeignet**

rezeptfrei in der Apotheke

TELCOR® Arginin plus: 60 Filmtabletten **21,80 EUR** (PZN 3104728), 120 Filmtabletten **38,90 EUR** (PZN 3104734) und 240 Filmtabletten **69,90 EUR** (PZN 3104757). **Zusammensetzung:** 1 Filmtablette enthält 600 mg L-Arginin, 150 µg Folsäure, 0,75 mg Vitamin B6, 1,5 µg Vitamin B12. **Anwendungsgebiete:** Zur diätetischen Behandlung von Frühstadien der Arterienverkalkung, Bluthochdruck, erhöhtem Homocysteinspiegel und gestörter Gefäßfunktion bei Diabetes mellitus. **Stand der Information:** 08/2008.
Glutenfrei, lactosefrei, zuckerfrei, frei von tierischen Fetten, frei von Konservierungsstoffen.

www.telcor-arginin.de

Mit freundlicher Empfehlung:

QUALITÄT SCHAFFT VERTRAUEN

QUIRIS® Healthcare GmbH & Co. KG
Am Kreuzkamp 5-7 · 33334 Gütersloh
TELEFON 0 52 41 . 4 03 43 11
E-MAIL info@quiris.de · www.quiris.de

QUIRIS® HEALTHCARE

Blutdruck-pass

Dauerhaft hoher Blutdruck kann dramatische Folgen haben:

Herzinfarkt
Schlaganfall
Arteriosklerose

Messen Sie daher regelmäßig Ihre Blutdruckwerte!

Name:

portal naturheilkunde

Datum	Uhrzeit	SYS	DIA	Puls
1.4.	8.00	170	110	82
1.4.	19.00	163	98	76

Datum	Uhrzeit	SYS	DIA	Puls

Datum	Uhrzeit	SYS	DIA	Puls

Sie benötigen einen neuen Blutdruckpass? Diesen können Sie kostenlos beim Portal für Naturheilkunde anfordern oder als PDF-Datei unter **www.portal-naturheilkunde.de** herunterladen. Gebührenfreies Service-Telefon 0 800/7 74 43 21.