Dr. Burkhard Walla
Facharzt für Innere Medizin
Praxis am Kehlerpark

Blutdruckprotokoll von:

Zielwerte: < 140/90

Meine Behandlung

Medikament	Morgens	Mittags	Abends

- Gewichtsreduktion: BodyMassIndex auf jeden Fall unter 30, optimal unter 25
- Wenig Kochsalz (ca. 1/3 der Patienten mit Bluthochdruck reagiert darauf)
- Bewegung (Ausdauertraining – 3-4xpro Woche ½ Stunde)
- Alkoholkonsum einschränken
- Psychischen Stress meiden
- Kein Nikotin

Meine Werte

Datum	Uhrzeit	< 140/90	>140/90	Puls	Bemerkungen (Beschwerden, Medikamente….)

Datum	Uhrzeit	< 135/85	>140/90	Puls	Bemerkungen (Beschwerden, Medikamente….)