

Was passt zusammen?

Schneiden Sie aus und ordnen Sie zu!

hoher Blutdruck

niedriger Blutdruck

Das Gesicht ist sehr rot.

Das Gesicht ist blass (weiß).

Wenn ich mich anstrenge, atme ich sehr schwer.

Mir ist schwindlig und ich sehe schwarz.

Ich bin immer müde.

Mir ist sehr übel und schwindlig.

Meine Hände und Füße sind sehr kalt.

Ich habe starke Kopfschmerzen.

Kontrolle

hoher Blutdruck

Das Gesicht ist sehr rot.

Wenn ich mich anstrenge, atme ich sehr schwer.

Mir ist sehr übel und schwindlig.

Ich habe starke Kopfschmerzen.

niedriger Blutdruck

Das Gesicht ist blass (weiß).

Mir ist schwindlig und ich sehe schwarz.

Meine Hände und Füße sind sehr kalt.

Ich bin immer müde.

Haben Sie hohen oder niedrigen Blutdruck?

Was können Sie dagegen tun?

hoher Blutdruck

niedriger Blutdruck

Ich kann wenig Salz essen.

Ich kann wenig Fett und Süßes essen.

Ich kann viel schlafen.

Ich darf nicht viel Stress haben.

In der Früh dusche ich kalt-warm-kalt-warm.

Ich kann Medikamente nehmen.

Ich kann abnehmen.

Ich kann viel Bewegung machen.

Ich kann viel Bewegung machen.

Ich kann Medikamente nehmen.

Ich stehe nicht gleich auf, wenn ich aufwache.

Ich kann viel Obst und Gemüse essen.

Kontrolle

hoher Blutdruck

Ich kann abnehmen.

Ich kann wenig Salz essen.

Ich kann wenig Fett und Süßes essen.

Ich kann viel Obst und Gemüse essen.

Ich kann viel Bewegung machen.

Ich darf nicht viel Stress haben.

Ich kann Medikamente nehmen.

niedriger Blutdruck

Ich kann viel schlafen.

Ich stehe nicht gleich auf, wenn ich aufwache.

In der Früh dusche ich kalt-warm-kalt-warm.

Ich kann viel Bewegung machen.

Ich kann Medikamente nehmen.