



# Damp ViTAL

**PLUS 3.000!**

NACHHALTIGE GESUNDHEITSPRÄVENTION  
FÜR ALLE LEBENSWELTEN



## DAMP VITAL PRÄVENTION

**Der durch Bewegungsmangel gekennzeichnete Lebensstil unserer Gesellschaft bildet eine wesentliche Grundlage für die Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts.**

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben den positiven Einfluss von regelmäßiger körperlicher Aktivität auf die allgemeine Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie die Verminderung der Sterblichkeiten durch Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen gezeigt.

In Deutschland bewegen sich über alle Altersklassen hinweg nur wenig mehr als 10 % aller Menschen in ausreichendem Maße und es wird z. B. geschätzt, dass mehr als 6.500 Herz-Kreislauf-Todesfälle pro Jahr vermieden werden könnten, wenn die Hälfte körperlich inaktiver Männer im Alter von 40-69 Jahren gemäßigten körperlichen Aktivitäten nachgingen.

Tragen Sie aktiv zu Ihrer Gesundheit bei:

**Mit 3.000 zusätzlichen Schritten** am Tag können Sie Ihre Leistungsfähigkeit spürbar steigern und Ihr Risiko für zahlreiche Erkrankungen erheblich senken.

DAMP VITAL PRÄVENTION



Damp ViTAI  
PLUS 3.000!

„Präventivmedizin fördert Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.“



**Prof. Dr. med. Matthias Köhler**  
Ärztlicher Direktor Reha-Klinik Damp;  
Mitglied der Kommission Niere  
der Deutschen Hochdruckliga

DAMP VITAL PRÄVENTION



## NACHHALTIGE GESUNDHEITSPRÄVENTION FÜR ALLE LEBENSWELTEN.

Mit der Aktion **DAMP ViTAL plus 3.000!** empfehlen wir Ihnen Ihre körperliche Aktivität um 3.000 Schritte pro Tag zu steigern. Plus 3.000 Schritte pro Tag bringen eine Menge positiver Auswirkungen. Mehr Bewegung trägt zur Gewichtsreduktion bei, reduziert Stress, stärkt körpereigene Abwehrkräfte, verbessert den Schlaf, senkt den Blutdruck und mindert das Risiko an Diabetes, Krebs-, Herz- oder Gefäßbeschwerden zu erkranken. Gesundheitsvorsorge soll natürlich auch Spaß machen. Wer die Freude an der Bewegung für sich entdecken will, setzt sich mit **„plus 3.000 Schritte pro Tag“** ein realistisches Ziel und schafft eine gute Grundlage für die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Bilden Sie mit Arbeitskollegen/-innen und Freunden/-innen ein Team und motivieren Sie sich gegenseitig, Ihr tägliches Schrittziel zu erreichen oder fordern Sie einander zu einem „Wettlauf“ heraus. Mit einem Gehwettbewerb kann so – neben der Gesundheit und Leistungsfähigkeit – auch die Gemeinschaft und der Zusammenhalt an Arbeitsplätzen und im privaten Umfeld nachhaltig gesteigert werden.



DAMP ViTAL  
PLUS 3.000!

„Empfehlungen zu einem gesunden Lebensstil sollten in allen denkbaren Lebenswelten mit vernachlässigbarem Aufwand erfolgreich umgesetzt werden können.“



**Dr. med. Matthias Grünhagen**  
Leitender Arzt Deutsches Zentrum für Präventivmedizin Damp



## RISIKO-CHECK: BAUCHUMFANG.

### ► **Bauchumfang.**

Der Bauchumfang bezeichnet den in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und der Oberkante des Hüftknochens gemessenen Körperumfang.

### ► **Aussagekraft.**

Die Messung des Bauchumfangs ist eine indirekte Methode zur Bestimmung des im Bauchraum angelagerten Fettgewebes, des sog. Viszeralfetts, welches besonders stoffwechselaktiv und ausschlaggebend für Gefäßverkalkungen in den Arterien ist. Ein erhöhter Bauchumfang, bei Frauen von über 80 cm, bei Männern von über 94 cm, gilt als bedeutender Risikofaktor für das Auftreten von Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes mellitus Typ 2.

Damp ViTAL  
PLUS 3.000!

<b>Frauen</b>	<b>normal</b>	<b>&lt; 80 cm</b>
	<b>erhöht</b>	<b>80 – 88 cm</b>
	<b>deutlich erhöht</b>	<b>&gt; 88 cm</b>
<b>Männer</b>	<b>normal</b>	<b>&lt; 94 cm</b>
	<b>erhöht</b>	<b>94 – 102 cm</b>
	<b>deutlich erhöht</b>	<b>&gt; 102 cm</b>

### ► **Beachte:**

1. Vor dem Frühstück messen
2. Stehend mit freiem Oberkörper messen
3. An der dicksten Stelle des Bauches messen (meist ca. 2 cm oberhalb des Bauchnabels)
4. Bei leicht ausgeatmetem Zustand messen



## RISIKO-CHECK: BLUTHOCHDRUCK.

### ▶ Bluthochdruck (Arterielle Hypertonie)

Bei Bluthochdruck sind die Blutdruckwerte in den Blutgefäßen chronisch erhöht, was zu Folgeschäden wie Herzinfarkt, Schlaganfall und chronischer Nierenschädigung führen kann und mittlerweile die häufigste Todesursache in westlichen Industrieländern darstellt.

### ▶ Messung

Der Blutdruck wird mit zwei Werten angegeben. Der erste Wert gibt dabei den systolischen Wert an, dies ist der höchste Druck, der bei der Kontraktion des Herzens erreicht wird. Der zweite Wert beschreibt den diastolischen Blutdruck – darunter versteht man den geringsten Druck, der in den Schlagadern herrscht, während das Herz sich mit Blut füllt.

### ▶ Epidemiologie

Die Krankheitshäufigkeit der arteriellen Hypertonie liegt in den westlichen Industrieländern bei ca. 50 % der erwachsenen Bevölkerung. Ein Großteil der Betroffenen weiß nicht, dass ein

Damp ViTA<sup>®</sup>  
PLUS 3.000!

Klassifikation	systolisch*	diastolisch*
optimal	< 120	< 80
normal	< 130	< 85
„hochnormal“	<b>130-139</b>	<b>85-89</b>
leichte Hypertonie (Grad 1)	<b>140-159</b>	<b>90-99</b>
mittelschwere Hypertonie (Grad 2)	<b>160-179</b>	<b>100-109</b>
schwere Hypertonie (Grad 3)	> <b>180</b>	> <b>110</b>
isolierte systolische Hypertonie	> <b>140</b>	< <b>90</b>

\* gemessen in mmHg

Bluthochdruck besteht und nur weniger als ein Viertel wird so behandelt, dass die Blutdruckwerte im Zielbereich liegen.

### ▶ Krankheitsursachen

Neben der erblichen Veranlagung und dem höheren Lebensalter spielen meist begünstigende Faktoren, wie z. B. Kochsalz- und Alkoholkonsum, Übergewicht, Stress, Diabetes sowie Rauchen eine Rolle bei der Entstehung von Bluthochdruck.

# Damp ViTAL plus 3000-TAGEBUCH

(Kopiervorlage)

Name: .....

Monat / Jahr: ..... / .....

	Montag	Dienstag	Mittwoch
Kalenderwoche	Schritte/Tag	Schritte/Tag	Schritte/Tag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	RR*	RR	RR
	/	/	/
Kalenderwoche	Schritte/Tag	Schritte/Tag	Schritte/Tag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	RR	RR	RR
	/	/	/
Kalenderwoche	Schritte/Tag	Schritte/Tag	Schritte/Tag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	RR	RR	RR
	/	/	/
Kalenderwoche	Schritte/Tag	Schritte/Tag	Schritte/Tag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	RR	RR	RR
	/	/	/

\* RR=Blutdruck

Wenn Sie die Möglichkeit zur Blutdruckmessung haben, tragen Sie Ihre Werte bitte regelmäßig ein.

## Messwerte am letzten Tag im Monat:

Gewicht: ..... kg    Bauchumfang: ..... cm

Schrittziel: ..... / Tag

Gesamtschrittzahl: ..... / Monat    ø Schrittzahl: ..... / Tag

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schritte/Tag	Schritte/Tag	Schritte/Tag	Schritte/Tag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
RR	RR	RR	RR
/	/	/	/
Schritte/Tag	Schritte/Tag	Schritte/Tag	Schritte/Tag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
RR	RR	RR	RR
/	/	/	/
Schritte/Tag	Schritte/Tag	Schritte/Tag	Schritte/Tag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
RR	RR	RR	RR
/	/	/	/
Schritte/Tag	Schritte/Tag	Schritte/Tag	Schritte/Tag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
RR	RR	RR	RR
/	/	/	/



## DR. MED. MATTHIAS GRÜNHAGEN

ist der Autor der Damp ViTAL Informationsreihe, zu der auch dieses Falblatt gehört. Die Reihe informiert über die Gesundheitsvorsorge und einen gesunden Lebensstil. Dr. med. Matthias Grünhagen ist Facharzt für Allgemeinmedizin und für Physikalische und Rehabilitative Medizin. Außerdem ist er anerkannter Experte für die Bereiche Chirotherapie, Ernährungsmedizin, Physikalische Therapie, Psychosomatische Grundversorgung und Sportmedizin. Als leitender Arzt des Deutschen Zentrums für Präventivmedizin in Damp entwickelt er präventiv- und sportmedizinische Konzepte, führt entsprechende Gesundheitsberatungen durch und ist zuständig für wissenschaftliche Evaluationen.

**DEUTSCHES ZENTRUM  
FÜR PRÄVENTIVMEDIZIN**



**Deutsches Zentrum für  
Präventivmedizin Damp**

Seute-Deern-Ring 30

24351 Ostseebad Damp

Tel. 043 52/80 82 07

oder 043 52/80 89 07

[praevention@damp.de](mailto:praevention@damp.de)

[www.damp-praevention.de](http://www.damp-praevention.de)

© Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverbreitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.