

## Wie kann ich teilnehmen?

Der Online-Coach Bluthochdruck steht allen Interessierten unter [aok.de/online-coach-bluthochdruck](https://aok.de/online-coach-bluthochdruck) kostenlos zur Verfügung.

Um den Coach individuell anzupassen und alle Funktionen, wie Übungen und Wissenstests, speichern zu können, ist eine **einmalige Registrierung erforderlich**.

Alle von Ihnen eingegebenen Daten werden von der AOK weder eingesehen, verwertet oder weitergegeben. Sie bleiben also **vollständig anonym**.



## Alle Vorteile auf einen Blick

- **Aktuelles Wissen über Bluthochdruck** aus der Hand von Expertinnen und Experten
- **Unterhaltsames Lernen** mit Filmen, Animationen, Wissenstests und interaktiven Lernelementen
- **Individuelle Programme und Übungen**, etwa für mehr Bewegung, wirksamen Stressabbau und zur Wunscherfüllung
- **Empfehlungen, Inspiration und Motivation** für den Start in ein gesundes Leben
- **Persönliche Übersicht** über Ihre Ziele und Fortschritte
- **Individuelle Trainingspläne und Tagebücher**
- **Kostenfrei und für alle** verfügbar



Gehen Sie online und legen Sie gleich los:  
[aok.de/online-coach-bluthochdruck](https://aok.de/online-coach-bluthochdruck)

**Konzeption:** AOK-Bundesverband  
Rosenthaler Straße 31 | 10178 Berlin

**Gestaltung:** KomPart Verlagsgesellschaft

©AOK-Bundesverband 05/2024

AOK 



## Online-Coach Bluthochdruck der AOK

Damit Sie Ihren **Bluthochdruck besser verstehen**, ein **gesundes Leben starten** und Ihre **persönlichen Ziele erreichen** können.

[aok.de/online-coach-bluthochdruck](https://aok.de/online-coach-bluthochdruck)

AOK. Die Gesundheitskasse.



## Das Online-Programm für Menschen mit Bluthochdruck

Bluthochdruck ist ein **Risikofaktor** für Herz- und Gefäßerkrankungen. Die **gute Nachricht** ist: Sie haben es selbst in der Hand, Ihren Blutdruck zu senken und Folgen zu mindern.

Ob Sie nun Medikamente gegen zu hohen Blutdruck einnehmen oder nicht: Entscheidend ist, dass Sie sich **ausreichend bewegen, gesund ernähren** und lernen, **Stress effektiv abzubauen**.

### Antworten auf Fragen

Was genau passiert bei hohem Blutdruck im Körper? Welche Risikofaktoren führen zu einer Bluthochdruckerkrankung? Was kann ich tun, um meinen Blutdruck zu senken?

Antworten auf diese Fragen und weitere Informationen bekommen Sie im Online-Coach Bluthochdruck – unterhaltsam präsentiert mit Animationen, Filmen und Wissenstests.

### Gesunder Lebensstil

Im Coach erfahren Sie, wie Sie mit gesunder Ernährung Ihren Blutdruck senken, Ihr Körpergewicht reduzieren und mit wenig Salz Essen zubereiten, das schmeckt.

Um Schritt für Schritt in ein bewegteres Leben zu starten, können Sie im Coach einen individuellen Trainingsplan erstellen und Ihre Fortschritte dokumentieren.

Tiefes und langsames Atmen hilft, bei Stress gelassener zu werden. Im Online-Coach erlernen Sie die blutdrucksenkende Technik der Yoga-Atmung.

Ihre Gesundheitsziele können Sie mit der Motivationsmethode WOOP erreichen. Sie hilft Ihnen, Ihre Herzenswünsche zu finden und zu erfüllen.



### Gemeinsam beginnen

Auf Ihrem Weg durch den Coach werden Sie von unseren Expertinnen und Experten begleitet sowie von vier Personen mit typischen Bluthochdruckformen, die ebenfalls auf dem Weg in ein gesünderes Leben sind.

### Das sagen unsere Expertinnen und Experten

„Bluthochdruck erhöht das Risiko für Schlaganfall, Demenz, Impotenz, Herzmuskel- und Nierenschwäche. Mit diesem Online-Coach können Sie dem vorbeugen und werden zum Gesundheitsexperten in eigener Sache.“



**Prof. Dr. Thomas Mengden** ist Kardiologe, Mitglied der Deutschen und der Europäischen Hochdruckliga und Mitautor der neuen Versorgungsleitlinie Hypertonie

„Mit dem Motivationsprogramm WOOP erfahren Sie, wie Sie in vier kurzen Schritten Ihr tägliches Leben verbessern und langfristig Ihre eigene Entwicklung in die Hand nehmen können. Wie Sie die vier Schritte lernen und dann erfolgreich anwenden können, erfahren Sie im Online-Coach.“



**Prof. Dr. Gabriele Oettingen** ist Psychologin und hat das Motivationsprogramm WOOP entwickelt und seine Wirkungsweise erforscht.

„Vielleicht wissen Sie gar nicht so genau, welche Form der Bewegung für Sie geeignet ist und wie sehr Sie sich anstrengen dürfen. Wir begleiten Sie Schritt für Schritt zu mehr Aktivität, Gesundheit und Lebensfreude.“



**Prof. Dr. Lars Gabrys** ist Professor für Gesundheitssport und Prävention an der Fachhochschule für Sport und Management in Potsdam.