

**Gesundheits-Trainingsplan Beispiel Hypertonie 1. Woche**

**Woche:** KW

**Ziele:**

1. Hypertonie
2. ...
- ....

**Maßnahmen:**  
siehe unten  
...

Gewicht (kg): x kg  
Puls (Ruhe) x bpm  
Atemfrequenz x / min.

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<u>Wasser</u>	Morgens	Okw	Ukw	Taul	Okw	Ukw	Taul	-
	Mittags	WKn	Ag	Lw	Sg	Ag	Kn	-
	Abends	Wtr	Wtr	Mel/Abg	Wtr	Wtr	Mel/Abg	Wtr
<u>Ernährung</u>	Morgens							
	Mittags							
	Abends							
<u>Bewegung</u>	Morgens							
	Mittags							
	Abends							
<u>Kräuter</u>	Morgens							
	Mittags							
	Abends							
<u>Lebensordnung</u>	Morgens							
	Mittags							
	Abends							
<u>Punktzahl</u>	einzel	0	0	0	0	0	0	0
	gesamt							0

**Ergebnisse / Notizen:**

---



---



---



---



---

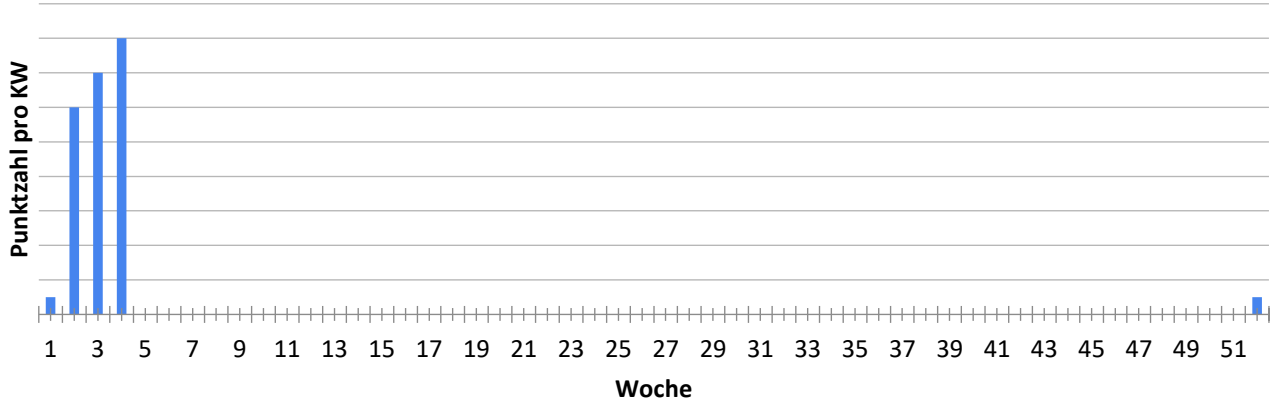


---

Für weitere Informationen siehe die anderen Aktenreiter!

Woche (KW)	Punktzahl
1	1
2	12
3	14
4	16
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	1

## Woche / Punktzahl



## Grundsätze (Beispiele)

<b>Wasser</b>	tägliche Wassermanwendung regelmäßig Augenbad regelmäßig Barfußlaufen
<b>Ernährung</b>	fleischarm Müsli mit Saft Kakao (abends) Fastentag (1x pro Woche) ausreichend Wasser trinken kohlenhydratarme, aber protein- und fettreiche Ernährung Alkohol am Abend reduzieren
<b>Bewegung</b>	regelmäßig, mehrmals pro Woche Sport täglich Spaziergang mit Hund
<b>Kräuter</b>	Baldrian (kurmässig)
<b>Lebensordnung</b>	Gesundheits-Trainingsplan regelmäßig erstellen früh ins Bett und früh aufstehen (mittags Power-Napping) einfacher Lebensstil

## Anwendungen (Beispiele):

	<b>Anwendung</b>	<b>Anleitungen</b>	<b>Abkürzung</b>
<b>Wasser</b>	Armbad	Armbad	Ab
	Armguss		Ag
	Halbbad		Hb
	kalte Dusche		KD
	Knieguss	Knieguss	Kn
	Lendenwickel		Lw
	Melissenbad / Abguss		Mel/Abg
	Oberkörperwaschung		Okw
	Schenkelguss		Sg
	Schwimmen		Schw
	Taulaufen		Taul
	Unterkörperwaschung		Ukw
	Wassertreten		Wtr
	Wechselarmbad		Wab
	Wechselfußbad		WFb
	Wechselknieguss		WKn
	.....		
<b>Ernährung</b>	fleischarme Kost		
	.....		
<b>Bewegung</b>	Fahrradfahren		
	Schwimmen		
	Spaziergehen		
	.....		
<b>Kräuter</b>	Baldrian (zur Verbesserung des Schlafes und der geistigen Leistungsfähigkeit)		
	Roskastanie (für die Venen)		
	.....		
<b>Lebensordnung</b>	regelmäßiger, ausreichender Schlaf		
	.....		

## **Abkürzungen**

Abkürzungen der Anwendungen siehe Aktenreiter "Anwendungen"

MO = Morgens

MI = Mittags

AB = Abends