



## Bestellformular kostenloses Informationsmaterial für Selbsthilfegruppen

Übersenden an: E-Mail: [netzwerke@hochdruckliga.de](mailto:netzwerke@hochdruckliga.de)  
 oder an  
 Telefax: 06221 / 58855-25

Hinweis: Dieses Bestellformular ist **ausschließlich** für die Selbsthilfegruppen der Deutschen Hochdruckliga.

### Plakate

- |                          |  |       |       |
|--------------------------|--|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> | „Zu viel Druck!“ – Awareness-Plakat (A3)         | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | „Zu viel Druck!“ – Awareness-Plakat (A2)         | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | „Ich kenne meinen Wert!“ – Awareness-Plakat (A3) | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Isometrische Übungen – Plakat (A3)               | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Präventive Lebensstilmaßnahmen – Plakat (A3)     | _____ | Stück |

### Infopostkarten

- |                          |  |       |       |
|--------------------------|--|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Tipps zur Blutdruckselbstmessung – Postkarte   | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Messen in 5 einfachen Schritten – Postkarte    | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Selbsthilfe Bluthochdruck – Postkarte          | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Notfall – Postkarte                            | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Isometrische Übungen – Postkarte               | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Kostenlose Ausgabe Druckpunkt – Werbepostkarte | _____ | Stück |

### Blutdrucktagebücher und -pässe

- |                          |  |       |       |
|--------------------------|--|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Blutdruckpass (für 1 Jahr à 12 Messwochen) – A6 Format | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Blutdruck-Tagebuch (1 Woche) – A6 Format               | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Blutdruck-Tagebuch (1 Woche) – A5 Format               | _____ | Stück |

### Broschüren

- |                          |   |       |       |
|--------------------------|---|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Bluthochdruck: Häufige Fragen und Antworten – Broschüre | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Patientenleitfaden Bluthochdruck (48 Seiten)            | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Bluthochdruck bei Kindern u. Jugendlichen – Broschüre   | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Maskierte Hypertonie – Broschüre                        | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Schwangerschaft und Bluthochdruck – Broschüre           | _____ | Stück |

### Weitere Materialien

- |                          |  |       |       |
|--------------------------|--|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Aufsteller Blutdruck-Mess-Aktion – Tischaufsteller         | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Aktueller Druckpunkt – Kostenlose Ausgabe                  | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | HyperTon – Der Podcast zum Blutdruck – Werbekarte          | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Anti-Stress-Ball in Herzform mit DHL Logo (max. 25 Stück)  | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Telefonsprechstunden 2025 (Experten + Selbsthilfe) – Flyer | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Infowegweiser für Betroffene mit Direktlink – Visitenkarte | _____ | Stück |
| <input type="checkbox"/> | Mitgliedschaft Hochdruckliga – Werbekarte                  | _____ | Stück |

**Quizkarten Grundwissen Bluthochdruck - Postkarte**

- Quizkarten 1: Prävalenz in der Gesellschaft (Rückseite: Infografik Prävalenz) \_\_\_\_\_ Stück
- Quizkarten 2: Ursachen und Folgen (Rückseite: Infografik Folgeerkrankungen) \_\_\_\_\_ Stück
- Quizkarte 3: Blutdruckmessung (Rückseite: Richtig Messen in 5 Schritten)
- Quizkarte 4: Ernährung (Rückseite: Ernährungstipps) \_\_\_\_\_ Stück
- Quizkarte 5: Bewegung (Rückseite: Bewegungstipps) \_\_\_\_\_ Stück
- Quizkarte 6: Stress (Rückseite: Entspannungstipps) \_\_\_\_\_ Stück
- Quizkarte 7: Medikamentöse Behandlung (Rückseite: Hyperton-Podcast Folge „Keine Angst vor Medikamenten“)
- Quizkarte 8: Hilfsangebote (Rückseite: Daten Telefonsprechstunden) \_\_\_\_\_ Stück

**Dazu ausleihbar: Mobile Ausstellung (4 doppelseitige Rollups)**

Wunschzeitraum (max. 2 Wochen) \_\_\_\_\_

Die Mobile Ausstellung können Sie sich ansehen unter [blutdruckmanager.de/gesundheitsaktion](http://blutdruckmanager.de/gesundheitsaktion)  
Leihbedingungen: Die Kosten für Rückversand der Rollups müssen selbst getragen werden. Werden die Rollups nach Ablauf der Leihfrist nicht zurückgegeben, wird der volle Kaufpreis in Rechnung gestellt. Mit Bestellung der Rollups stimmen Sie den Leihbedingungen zu.

- Rollup 1+2: Prävalenz in der Gesellschaft + Ursachen und Folgen
- Rollup 3+4: Blutdruckmessung + Ernährung
- Rollup 5+6: Bewegung + Stress
- Rollup 7+8: Medikamentöse Behandlung + Hilfsangebote

Bitte senden Sie uns die Unterlagen an:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

oder

Stempel

Stand 01/01/2025