QUIZFRAGEN

Machen Sie mit und testen Sie Ihr Wissen zu Bluthochdruck!

1 Auf welcher Höhe muss die Blutdruck-Manschette bei der Messung sitzen?

☐ a) auf Höhe des Halsansatzes oder darunter
☐ b) auf Höhe des Herzens
☐ c) auf Höhe der unteren Rippen
☐ d) auf Bauchnabelhöhe oder darunter

2 Wie viel Salz sollte man am Tag zu sich nehmen?

☐ a) unter 6 Gramm
☐ b) über 10 Gramm
☐ c) gar kein Salz
☐ d) Salz ist für den Blutdruck unerheblich

3 Um wie viele Jahre sinkt die Lebenserwartung durch Rauchen?

☐ a) 0,5–2 Jahre
☐ b) 3–5 Jahre
☐ c) 5–7 Jahre
☐ d) 8–10 Jahre

Die richtige Antwort lautet 1b, 2a, 3d

Wir danken dem BKK Dachverband

Mein Blutdruck-Tagebuch

Anleitung: Sieben Tage lang, morgens und abends, jeweils zweimal hintereinander in Abstand von mind. 1 Minute den Blutdruck messen. Die Werte beider Messungen notieren und mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt besprechen.

Name: _____

Zielblutdruck: unter 135/85 mm Hg

2 Messungen im Abstand von mind. 1 Minute		MORGENS				ABENDS			
		Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung		Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung	
	Datum	**SYS**	**DIA**	**SYS**	**DIA**	**SYS**	**DIA**	**SYS**	**DIA**
Tag 1									
Tag 2									
Tag 3									
Tag 4									
Tag 5									
Tag 6									
Tag 7									

Mehr zum Thema unter ▶ **www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessung**

Blutdruckmessen und dokumentieren