QUIZFRAGEN

Machen Sie mit und testen Sie Ihr Wissen zu Bluthochdruck!

1 Eustress ist für den Körper „positiver“ Stress, Disstress ist „negativer“ Stress.

☐ a) Stimmt
☐ b) Stimmt nicht

2 Was hilft in beim Stressabbau?

☐ a) Progressive Muskelentspannung
☐ b) Feste Pausenzeiten einplanen
☐ c) an beruhigende Bilder wie den Lieblingsort denken
☐ d) Alle drei Möglichkeiten

3 Wofür ist Schlaf nicht wichtig?

☐ a) Stärkung des Immunsystems
☐ b) Bildung und Festigung neuer Gedächtnisinhalte
☐ c) Regulation des Herz-Kreislauf-Systems
☐ d) Produktion von neuen Knochen

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

Wir danken dem BKK Dachverband

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

- Angelehnt auf einen Stuhl setzen, Füße fest auf den Boden. Augen schließen, die Hände locker auf den Oberschenkel.
- 2 bis 3-mal ruhig ein- und ausatmen und den Fokus auf die Atembewegung lenken.
- Eine Hand zur Faust ballen, bis die Muskeln deutlich zu spüren sind, dabei ruhig weiter atmen.
- Spannung 5 bis 10 Sekunden halten. Nicht krampfen.
- Ausatmen und Spannung lösen, Faust öffnen und Hand und Arm ca. 30 Sekunden ruhen lassen.
- Seite wechseln und wiederholen. Fortführen mit weiteren Muskelgruppen, inklusive Gesicht. Tipp: Mit Anleitung lernt es sich leichter.

Mehr zum Thema unter ▶ **www.hochdruckliga.de/betroffene/bluthochdruck-und-stress**