



QUIZFRAGEN

Machen Sie mit und testen Sie Ihr Wissen zu Bluthochdruck!

1 Welche Aussage über Stress stimmt?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> a) Eustress ist „positiver Stress“, Distress ist auch „positiver Stress“ | <input type="checkbox"/> c) Eustress ist „positiver“, Distress ist „negativer Stress“ |
| <input type="checkbox"/> b) Eustress ist „negativer“, Distress ist „positiver Stress“ | <input type="checkbox"/> d) Eustress ist „negativer“, Distress ist auch „negativer Stress“ |

2 Wie lange soll man bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson die einzelnen Muskelgruppen anspannen?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> a) 2 Minuten | <input type="checkbox"/> c) 15–30 Sekunden |
| <input type="checkbox"/> b) 60 Sekunden | <input type="checkbox"/> d) 5–7 Sekunden |

3 Positiver Stress („Eustress“) kann leistungssteigernd sein.

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> a) Stimmt | <input type="checkbox"/> b) Stimmt nicht |
|------------------------------------|--|

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



Bluthochdruckprävention durch Lebensstilmaßnahmen – Stress und Entspannung



Schlaf

7–9 Stunden/Tag

Stress reduzieren

z.B. Yoga, Achtsamkeitsübungen,
Meditation, ca. 30 Min./Tag



Musik hören

min. 25 Minuten, 3 × pro Woche

Mehr zum Thema unter ► www.hochdruckliga.de
und ► bit.ly/dhl-yt-praevention

