



# QUIZFRAGEN

Machen Sie mit und testen Sie Ihr Wissen zu Bluthochdruck!

## 1 Wie häufig kommt Bluthochdruck etwa in Deutschland vor?

- a) Bei jedem Zweiten       c) Bei jedem Fünften  
 b) Bei jedem Dritten       d) Bei jedem Zehnten

## 2 Wie viele Menschen sterben jährlich weltweit an Bluthochdruck und den Folgen?

- a) 2 Millionen       c) 9 Millionen  
 b) 5 Millionen       d) 15 Millionen

## 3 Welches Geschlecht geht tendenziell erst später zum Arzt und wird so seltener behandelt?

- a) Männer       b) Frauen

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



# Bluthochdruck in unserer Gesellschaft: Warum es wichtig ist, ihn im Blick zu haben!

Etwa 20 bis 30 Millionen  
Bundesbürger haben  
Bluthochdruck

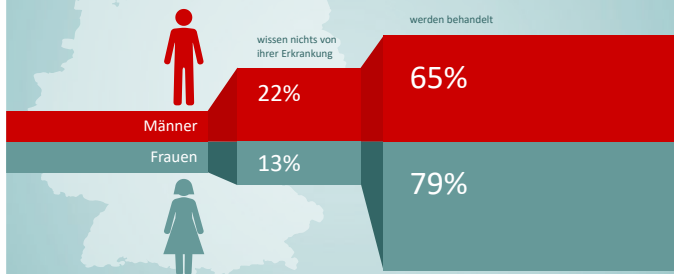
Das ist fast  
jeder Dritte in  
Deutschland



Stand 4/2010 | Quelle: Epidemiologisches Bulletin 5/2010, Robert-Koch-Institut, Berlin

www.hochdruckliga.de

Männer wissen häufiger nichts von ihrer Erkrankung  
und lassen sich auch weniger oft behandeln



Stand 4/2010 | Quelle: Epidemiologisches Bulletin 5/2010, Robert-Koch-Institut, Berlin

www.hochdruckliga.de

Mehr zum Thema unter ► [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)  
und ► [bit.ly/dhl-yt-gesellschaft](http://bit.ly/dhl-yt-gesellschaft)





# QUIZFRAGEN

Machen Sie mit und testen Sie Ihr Wissen zu Bluthochdruck!

## 1 Unter Blutdruck versteht man den Druck in

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> a) den Arterien | <input type="checkbox"/> c) den Arterien und Venen |
| <input type="checkbox"/> b) den Venen    | <input type="checkbox"/> d) dem Gehirn             |

## 2 In welcher Phase ist der Blutdruck höher?

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> a) Diastole | <input type="checkbox"/> b) Systole |
|--------------------------------------|-------------------------------------|

## 3 Ein Bluthochdruck entsteht in der Regel nicht durch

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> a) eine verstärkte Pumpleistung des Herzens      | <input type="checkbox"/> c) einen erhöhten Herzschlag                       |
| <input type="checkbox"/> b) einen verminderten Widerstand in den Arterien | <input type="checkbox"/> d) einen erhöhten Salz- und Wassergehalt im Körper |

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



# Folgeerkrankungen von Bluthochdruck



## Herz

Verdickung des Herzmuskels (Herzhypertrophie),  
Koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinfarkt,  
Herzschwäche (Herzinsuffizienz)

---



## Nieren

Nierenversagen (Niereninsuffizienz)

---



## Auge

Schäden an der Netzhaut des Auges bis hin  
zur Erblindung

---



## Gehirn

Schlaganfall, Demenz

---



## Gefäße

Beinarterienverengung, Halsschlagaderverengung,  
Nierenarterienverengung, Erektionsstörungen,  
Gefäßwunderweiterungen (Aneurysmen)

Mehr zum Thema finden Sie in unserem Patienten-  
leitfaden unter ► [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)





# QUIZFRAGEN

Machen Sie mit und testen Sie Ihr Wissen zu Bluthochdruck!

## 1 Wann soll der Blutdruck gemessen werden?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> a) Nach jeder Sport-<br>einheit | <input type="checkbox"/> c) Noch vor dem<br>Aufstehen |
| <input type="checkbox"/> b) Bei jeder Mahlzeit           | <input type="checkbox"/> d) Morgens und<br>abends     |

## 2 Wie lange soll man nach körperlicher Anstrengung mit einer Blutdruckmessung warten?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> a) Gar nicht, sofort<br>danach messen | <input type="checkbox"/> c) 30 Minuten |
| <input type="checkbox"/> b) 5 Minuten                          | <input type="checkbox"/> d) 45 Minuten |

## 3 Ab welchem systolischen Blutdruckwert spricht man von Bluthochdruck bei der Praxismessung?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> a) < 120 mmHg   | <input type="checkbox"/> c) 130–139 mmHg |
| <input type="checkbox"/> b) 120–129 mmHg | <input type="checkbox"/> d) Ab 140 mmHg  |

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



# Richtig Blutdruckmessen in 5 einfachen Schritten

Hochdruckliga



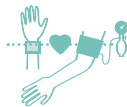
**1** **2-mal täglich messen – morgens und abends**  
Vor dem Start in den Tag und bevor der Tag zu Ende geht.



**2** **Vor der Messung zur Ruhe kommen**  
Kurz entspannen, keine anderen Aktivitäten während der Messung. Nach körperlicher Anstrengung vorher 30 Min. warten.



**3** **Manschette auf Herzhöhe anlegen**  
Entspannt auf einem Stuhl sitzen, mit beiden Füßen auf dem Boden. Bei Oberarmgeräten Manschette auf Herzhöhe anlegen, Handgelenkgeräte auf der Brust ablegen.



**4** **2 Messungen im Abstand von mindestens 1 Minute**  
Die Messwerte aus beiden Messungen notieren!



**5** **Blutdruck-Tagebuch führen**  
7 Tage lang die Werte (2 morgens und 2 abends) dokumentieren und mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen.



Mit Werten unter **135/85 mmHg** ist alles im grünen Bereich.  
Mehr zur Selbstmessung unter ► [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)





# QUIZFRAGEN

Machen Sie mit und testen Sie Ihr Wissen zu Bluthochdruck!

**1 Das kardiovaskuläre Risiko ist bei salzsensitiven Menschen unabhängig vom Blutdruck erhöht.**

a) Stimmt

b) Stimmt nicht

**2 Wie viel Kochsalzkonsum wird maximal pro Tag empfohlen?**

a) 5 Gramm

c) 12 Gramm

b) 8 Gramm

d) 15 Gramm

**3 Mit welchem Faktor muss man den Natriumgehalt in Lebensmitteln multiplizieren, um den Kochsalzgehalt zu errechnen?**

a) 1,54

c) 3,54

b) 2,54

d) 4,54

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



# Bluthochdruckprävention durch Lebensstilmaßnahmen – Ernährung



Obst oder  
Gemüse, täglich  
min. 5 Portionen



Eiweißquellen  
(z. B. Fisch) und  
Nüsse



3,5 g Kalium  
oder mehr



Salz reduzieren:  
< 5 g (ca. 1 Teelöffel)



Wenig raffinierter Zucker  
oder verarbeitete  
Lebensmittel



25–28 g  
Ballaststoffe



2–3 Tassen Tee oder  
Kaffee, ungesüßt



Wenig bis  
kein Alkohol

Mehr zum Thema unter ► [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)  
und ► [bit.ly/dhl-yt-ernaehrung](https://bit.ly/dhl-yt-ernaehrung)







# QUIZFRAGEN

Machen Sie mit und testen Sie Ihr Wissen zu Bluthochdruck!

## 1 Welche Sportart ist bei Bluthochdruck nicht empfehlenswert?

- a) Gewichtheben                       c) Schwimmen  
 b) Wandern                                 d) Skilanglauf

## 2 Personen mit Bluthochdruck sollten statt Ausdauersport viel Kraftsport wie Gewichtheben betreiben.

- a) Stimmt                                       b) Stimmt nicht

## 3 In welchem Verhältnis sollte man Ausdauertraining und isometrische Übungen ausführen?

- a) 90 % zu 10 %                               c) 50 % zu 50 %  
 b) 80 % zu 20 %                               d) 40 % zu 60 %

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



# Bluthochdruckprävention durch Lebensstilmaßnahmen – Sport und Bewegung



## Gesundes Körpergewicht

Verhältnis Taille/Größe  $< 0,5$



## Kein langes Sitzen



## Ausdauertraining

Moderat (schnelles Gehen)	30 Minuten, 5 x/Woche
Intensiv (Laufen)	20 Minuten, 3 x/Woche
Intervalltraining	25 Minuten, 3 x/Woche



## Dynamisches Krafttraining

An 2 oder mehr aufeinanderfolgenden Tagen



## Isometrisches Krafttraining

4x2 Minuten Anspannung an 3 nicht aufeinanderfolgenden Tagen

Mehr zum Thema unter ► [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)  
und ► [bit.ly/dhl-yt-ernaehrung](http://bit.ly/dhl-yt-ernaehrung)





# 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](http://www.hochdruckliga.de)  
und ► [bit.ly/dhl-yt-praevention](http://bit.ly/dhl-yt-praevention)





# QUIZFRAGEN

Machen Sie mit und testen Sie Ihr Wissen zu Bluthochdruck!

**1 Kalziumantagonisten sollten zur Behandlung bei Menschen mit Bluthochdruck nicht eingesetzt werden.**

a) Stimmt

b) Stimmt nicht

**2 Welche Medikamentenklasse gilt nicht als Bluthochdruckmedikament?**

a) ACE-Hemmer

c) Betablocker

b) Sartane

d) Statine

**3 Was ist wichtig bei der Einnahme von Medikamenten?**

a) Alle Medikamente nach ihrer Größe sortiert einnehmen

c) Medikamente regelmäßig einnehmen

b) Medikamente immer mit koffeinhaltigen Getränken einnehmen

d) Die Dosis einnehmen, die einem intuitiv richtig vorkommt

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



# HyperTon

Der Podcast zum **Blutdruck**



**Folge 1: Blutdruck natürlich senken**

---

**Folge 2: Bluthochdruck in ganz jungen Jahren**

---

**Folge 3: Keine Angst vor Medikamenten**

---

**Folge 4: Bluthochdruck in der Schwangerschaft**

---

**Folge 5: Bluthochdruck-Leitlinien 2023 – was müssen Betroffene wissen?**

---

**Folge 6: Bluthochdruck im Alltag vorbeugen – was ist ratsam?**

Überall, wo es Podcasts gibt ...



... und über die Webseite  
[www.hochdruckliga.de/betroffene/hyperton-podcast-blutdruck](http://www.hochdruckliga.de/betroffene/hyperton-podcast-blutdruck)



# QUIZFRAGEN

Machen Sie mit und testen Sie Ihr Wissen zu Bluthochdruck!

## 1 Für wen sind die Angebote der Deutschen Hochdruckliga e.V.?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> a) Betroffene        | <input type="checkbox"/> c) Interessierte              |
| <input type="checkbox"/> b) Med. Fachpersonal | <input type="checkbox"/> d) Für alle genannten Gruppen |

## 2 Welche Angebote hat die Hochdruckliga unter anderem?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> a) Telefonsprechstunden mit Expertinnen und dem Patientenbeirat | <input type="checkbox"/> c) Selbsthilfegruppen für Betroffene |
| <input type="checkbox"/> b) Expertensuche für Ärztinnen in Ihrer Nähe                    | <input type="checkbox"/> d) Alle genannten Angebote           |

## 3 Wo kann ich Informationen und Unterstützung bei der Diagnose Bluthochdruck bekommen?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> a) Bei den Selbsthilfegruppen der Hochdruckliga | <input type="checkbox"/> c) Auf der Website <a href="http://www.hochdruckliga.de">www.hochdruckliga.de</a> |
| <input type="checkbox"/> b) In den Sprechstunden der Hochdruckliga       | <input type="checkbox"/> d) Bei allen drei genannten Stellen   |

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



# Bluthochdruck-Telefonsprechstunden der Deutschen Hochdruckliga e. V.

## Telefonsprechstunde mit unseren Expertinnen und Experten

jeden 2. Mittwoch im Monat, 18:00 bis 20:00 Uhr

**Telefon 0 62 21/588 55 55**

Als Mitglied der Deutschen Hochdruckliga e. V. können Sie auch eine individuelle Sprechstunde mit einer Expertin bzw. einem Experten vereinbaren. Nehmen Sie hierfür gerne Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.



Termine und weitere Informationen unter

**[www.hochdruckliga.de/betroffene/experten-geben-antwort](http://www.hochdruckliga.de/betroffene/experten-geben-antwort)**

## Selbsthilfe-Telefon mit unserem Patientenbeirat

jeden 1. Donnerstag im Monat, 17:00 bis 18:30 Uhr

**Telefon 0 62 21/588 55 88**

Bitte beachten Sie, dass medizinischer Rat im Rahmen des Selbsthilfe-Telefons nicht erteilt werden kann.



Termine und weitere Informationen unter

**[www.hochdruckliga.de/betroffene/selbsthilfe-telefon](http://www.hochdruckliga.de/betroffene/selbsthilfe-telefon)**