



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

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

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> a) Gar nicht, sofort
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

