

Das Blutdruck-Wissensquiz von OMRON

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen. Es ist jeweils nur eine Antwort richtig.

1. Welche Symptome kann es bei zu hohem Blutdruck geben?

- Keine bzw. nur sehr diffuse. Das ist das gefährliche am Bluthochdruck.
- Durchfall.
- Kopfschmerzen.

2. Ab welchem Wert gilt der Blutdruck als erhöht?

- Ab 120/80 mmHg
- Ab 180/100 mmHg
- Ab 140/90 mmHg

3. Unter dem systolischen Wert versteht man...

- ...den „oberen“ Wert, also den Moment, in dem das Herz mit maximaler Kraft pumpt.
- ...den „unteren“ Wert, wenn der Herzmuskel erschlafft und neues Blut ins Herz fließen kann.

4. Risikofaktoren für die Entwicklung von Bluthochdruck sind...

- ...Übergewicht, zu hoher Salzkonsum und zu wenig Bewegung.
- ...Sport und eine ausgewogene Ernährung.
- ...mehr als dreimal pro Woche Fisch essen und Spaziergehen.

5. Wie oft sollte man Blutdruck messen?

- Das ist egal. Alle paar Monate reicht.
- Zweimal am Tag an zwei bis drei Tagen der Woche. Möglichst auch immer zu den gleichen Uhrzeiten.
- Vier mal die Woche.

6. Während des Messvorgangs...

- ...ist Kaffeetrinken kein Problem.
- ...sollte man ruhig sitzen und weder sprechen noch etwas zu sich nehmen.
- ...kann man durchaus auch herumlaufen.

7. Wenn ich mir ein neues Blutdruckmessgerät kaufe...

- ...achte ich auf hohe Qualität, weil nur so gewährleistet ist, dass ich mit einem klinisch validierten Gerät messe.
- ...spielt es keine Rolle von welcher Marke es stammt.
- ...versuche ich ein möglichst günstiges Geschäft zu machen. Die Geräte können sowieso alle das gleiche.

8. Was kann ich gegen Bluthochdruck tun?

- Es gibt kein Heilmittel. Man kann nichts dagegen machen.
- In Urlaub fahren.
- Ausdauersport machen, auf eine salzarme, ausgewogene Ernährung achten und Entspannungstechniken erlernen.

Auswertung:

1 – 3 Punkte: Bluthochdruck ist für Sie noch ein ganz neues Thema. Wir empfehlen Ihnen, unserem Wegweiser Blutdruck zu folgen. Dort finden Sie alle relevanten Informationen zum Thema – und bald können Sie alle Fragen in diesem Quiz richtig beantworten.

4 – 6 Punkte: Das war schon ganz gut! Die ersten Schritte auf dem Weg zum Blutdruckexperten sind gemacht. Am besten setzt man sich mit dem Thema auseinander, indem man anfängt seinen eigenen Blutdruck zu beobachten.

7 – 8 Punkte: Herzlichen Glückwunsch! Sie kennen sich sehr gut mit dem Thema aus, haben wahrscheinlich bereits ein eigenes Gerät zu Hause und wissen über Ihre Werte Bescheid.