

# Testen Sie Ihr **Blutdruckwissen!** Wenn die Blut-

gefäße massiv unter Druck stehen, bedeutet das auf Dauer für die Gesundheit nichts Gutes. Das gilt besonders für Diabetiker. Es schadet daher nicht, über den Bluthochdruck allgemein und auch über die eigenen Blutdruckwerte informiert zu sein. Mit dem folgenden kleinen Test können Sie prüfen, wie gut Sie sich in Sachen hohem Blutdruck auskennen.

## 1. Wie lautet das medizinische Fachwort für Bluthochdruck?

- A Hypotonie
- B Hypertonie
- C Hypertrophie

## 2. Welches ist die in der Medizin gebräuchliche Maßeinheit für den Blutdruck?

- A mmHg (Millimeter Quecksilbersäule)
- B mg/dl (Milligramm pro Deziliter)
- C mmol/l (Millimol pro Liter)

## 3. Wann wird der obere, der systolische Blutdruck gemessen?

- A Wenn sich das Herz zusammenzieht und Blut in die Gefäße presst.
- B Wenn das Herz erschlafft und sich dabei neu mit Blut füllt.

## 4. Welche Lage sollte die Druckmanschette beim Blutdruckmessen haben?

- A Sie sollte sich über Herzhöhe befinden.
- B Sie sollte sich auf Herzhöhe befinden.
- C Sie sollte sich unter der Herzhöhe befinden.

## 5. Welche der folgenden Kochzutaten sollte besonders bei Bluthochdruck sparsam verwendet werden?

- A Petersilie
- B Kochsalz
- C Dill

## 6. Wie wirkt sich der Abbau von Übergewicht auf das Risiko aus, Bluthochdruck zu bekommen?

- A Das Risiko nimmt ab.
- B Das Risiko bleibt gleich.
- C Das Risiko steigt.

## 7. Wie wirkt ein erhöhter Alkoholkonsum auf den Blutdruck?

- A Er verändert den Blutdruck nicht.
- B Er erhöht den Blutdruck.
- C Er senkt den Blutdruck.

## 8. Grundsätzlich ist Bewegung gut für Herz und Kreislauf. Doch welche der folgenden Sportarten ist bei Bluthochdruck eher ungünstig?

- A Laufen
- B Schwimmen
- C intensiver Kraftsport

## 9. Wie weit sollten Diabetiker den Blutdruck im Idealfall senken?

- A auf Werte zwischen 160/100 und 140/90 mm Hg
- B auf Werte zwischen 140/90 und 130/80 mm Hg
- C wenn möglich auf Werte unter 130/80 mm Hg



## AUSWERTUNG

Lösungen siehe Seite 23

### 8 – 9 richtige Antworten:

Herzlichen Glückwunsch! Sie kennen sich sehr gut aus. Halten Sie sich auch weiterhin auf dem Laufenden mit der »Neue Apotheken Illustrierte«.

### 5 – 7 richtige Antworten:

Nicht schlecht! Sie wissen einiges über hohen Blutdruck. Noch mehr zu dem Thema erfahren Sie, wenn

Sie regelmäßig die »Neue Apotheken Illustrierte« lesen.

### 0 – 4 richtige Antworten:

Nicht den Kopf hängen lassen! Sie können Ihr Wissen ausbauen, wenn Sie regelmäßig die »Neue Apotheken Illustrierte« lesen und im Zweifelsfall Ihren Arzt oder Apotheker fragen.

Wer mehr rund um die Themen Blutdruck und Herz-Kreislauf-Gesundheit wissen möchte, kann sich auch an die Deutsche Hochdruckliga wenden. Deren Patiententelefon ist montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr unter der Rufnummer 06221 588555 erreichbar.