

Fragebogen: Meine Lebensgewohnheiten

Unsere Lebensweise hat großen Einfluss auf den Blutdruck: So können bestimmte Angewohnheiten den Blutdruck in die Höhe treiben. Dazu gehören:

- Rauchen
- viel Alkohol trinken
- Stress
- Bewegungsmangel
- einseitige Ernährung
- viel Gesalzenes essen

Haben Sie Lebensgewohnheiten, die sich ungünstig auf den Blutdruck auswirken? Der folgende Fragebogen soll Ihnen einen Überblick über Ihre Lebensgewohnheiten verschaffen. Sie können den ausgefüllten Bogen mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin besprechen.

Rauchen

Rauchen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Durch Bluthochdruck steigt das Risiko zusätzlich.

Rauchen Sie?

ja nein nur bei besonderen Gelegenheiten

Wenn ja: Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich am Tag?

_____ Zigaretten



Sie können Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, wenn Sie nicht mehr rauchen.

Weitere Informationen zum Rauchstopp finden Sie hier:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/blutdruck-senken#nicht-rauchen>

Alkohol

Ein gelegentliches Glas Bier oder Wein hat keine langfristigen Auswirkungen auf den Blutdruck. Wenn Sie regelmäßig größere Mengen Alkohol trinken, können sich die Blutgefäße jedoch verengen und so Bluthochdruck begünstigen.

Wie oft trinken Sie Alkohol?

gar keinen täglich _____ Mal pro Woche _____ Mal pro Monat _____ Mal pro Jahr

Möchten Sie weniger Alkohol trinken? Weitere Informationen dazu finden Sie unter:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/blutdruck-senken#weniger-alkohol-trinken>

Stress

Geraten wir in Stress, steigt unser Blutdruck. Das ist in der Regel nicht schlimm, weil der Blutdruck wieder sinkt, sobald der Stress sich legt. Wenn Sie aber unter Dauerstress stehen, kann sich ein dauerhafter Bluthochdruck entwickeln.

Fühlen Sie sich oft gestresst?

ja nein



Wenn Sie sich oft gestresst fühlen, kann es sinnvoll sein, bewusst Entspannung und Erholungspausen in den Alltag einzubauen. Wie das gelingen kann, finden Sie hier:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/blutdruck-senken#entspannung-lernen>

Ernährung

Es gibt Hinweise, dass der Blutdruck auch durch unsere Ernährung beeinflusst wird. Dazu kann es hilfreich sein, die eigene Ernährungsweise genauer unter die Lupe zu nehmen.

An wie vielen Tagen kochen Sie selbst bzw. essen selbstgekochtes Essen?

_____ Mal pro Woche

Wie oft essen Sie Fertigprodukte?

_____ Mal pro Woche



Was essen Sie und wie oft?

- | | | |
|---|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Sättigungsbeilagen (z.B. Reis, Kartoffel, Nudeln, Brot) | <input type="checkbox"/> täglich | <input type="checkbox"/> _____ Mal pro Woche |
| <input type="checkbox"/> Rotes Fleisch oder Fleischprodukte (Rind, Schwein, Lamm) | <input type="checkbox"/> täglich | <input type="checkbox"/> _____ Mal pro Woche |
| <input type="checkbox"/> Fisch oder Geflügel | <input type="checkbox"/> täglich | <input type="checkbox"/> _____ Mal pro Woche |
| <input type="checkbox"/> normale Milchprodukte (z.B. Käse, Quark, Joghurt) | <input type="checkbox"/> täglich | <input type="checkbox"/> _____ Mal pro Woche |
| <input type="checkbox"/> fettarme Milchprodukte (z.B. Käse, Quark, Joghurt) | <input type="checkbox"/> täglich | <input type="checkbox"/> _____ Mal pro Woche |
| <input type="checkbox"/> Eier | <input type="checkbox"/> täglich | <input type="checkbox"/> _____ Mal pro Woche |
| <input type="checkbox"/> Obst und Gemüse | <input type="checkbox"/> täglich | <input type="checkbox"/> _____ Mal pro Woche |
| <input type="checkbox"/> Süßigkeiten und/oder Dessert | <input type="checkbox"/> täglich | <input type="checkbox"/> _____ Mal pro Woche |
| <input type="checkbox"/> Pflanzliche Fette (Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, etc.) | <input type="checkbox"/> täglich | <input type="checkbox"/> _____ Mal pro Woche |
| <input type="checkbox"/> Tierische Fette (Butter, Schmalz, Sahne, etc.) | <input type="checkbox"/> täglich | <input type="checkbox"/> _____ Mal pro Woche |
| <input type="checkbox"/> Nüsse und Körner | <input type="checkbox"/> täglich | <input type="checkbox"/> _____ Mal pro Woche |

Menschen mit Bluthochdruck wird eine Mittelmeerdiet oder DASH-Diät empfohlen.

Wie sie funktioniert erfahren Sie hier:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/blutdruck-senken/dash-diaet>

Wie salzig mögen Sie Ihr Essen?

ungesalzen mild gesalzen stark gesalzen sehr stark gesalzen

Salz erhöht den Blutdruck. Deshalb wird Menschen mit Bluthochdruck empfohlen, möglichst wenig Salz zu essen.

Wie das gelingen kann, können Sie hier nachlesen:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/blutdruck-senken/salz-bei-bluthochdruck>

Wie oft essen Sie Lakritz?

täglich _____ Mal pro Woche _____ Mal pro Monat nie

Lakritz enthält den Inhaltsstoff Glycyrrhizin. Nimmt man zu viel davon zu sich, kann das den Blutdruck erhöhen.

Wie oft essen Sie Süßholz?

täglich _____ Mal pro Woche _____ Mal pro Monat nie

Glycyrrhizin ist auch in der Süßholzwurzel enthalten. Süßholzwurzel ist in vielen Kräutertees enthalten.

Bewegung und Sport

Bewegung hält gesund und kann sogar den Blutdruck senken. Hier können Sie zusammenstellen, wie viel Sie sich in Beruf und Freizeit bewegen.

Treiben Sie regelmäßig Sport?

ja nein



Wenn ja: Was, wie oft pro Woche und jeweils wie lange?

täglich Sportart: _____ _____ Mal pro Woche, jeweils _____ Minuten

Müssen Sie sich auf Arbeit bewegen?

Es gibt Berufe, bei denen man überwiegend am Schreibtisch sitzt und andere, bei denen man sich viel bewegen muss. Auch diese Bewegung zählt natürlich. Wie ist es bei Ihnen - Wie viel bewegen Sie sich im Arbeitsalltag?

viel mittel wenig

Unabhängig vom Sport und Arbeit, wieviel bewegen Sie sich im Alltag?

Neben Sport und Arbeit kann man sich auch in seiner Freizeit bewegen z.B. spazieren gehen, Fahrrad fahren, Haus- und Gartenarbeit verrichten. Wie ist das bei Ihnen - Wie viel bewegen Sie sich im Alltag?

_____ Mal pro Woche, jeweils _____ Minuten

Wenn Sie bisher eher wenig Sport gemacht haben, so können Sie zunächst versuchen, den eigenen Alltag aktiver zu gestalten. Mehr Informationen dazu finden Sie unter:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/blutdruck-senken#sport-und-bewegung>

Alles ausgefüllt? Sie können Ihre Antworten mit den Empfehlungen für Menschen mit Bluthochdruck abgleichen.

Diese finden Sie unter: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/blutdruck-senken>.

So finden Sie heraus, ob Sie vielleicht selbst etwas verändern können, um Ihren Blutdruck zu senken. Besprechen Sie Ihre Überlegungen auch gerne mit Ihrem Hausarzt, Ihrer Hausärztin.