

# 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
- schlechter Schlaf
- 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. Sie können Ihr Risiko senken, wenn Sie nicht mehr rauchen.

### Rauchen Sie?

ja  nein  nur bei besonderen Gelegenheiten

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

\_\_\_\_\_ Zigaretten



## 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

## Schlafverhalten und 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. Schlechter Schlaf trägt dazu bei, dass wir uns schneller gestresst fühlen.

### Wie gut schlafen Sie?

sehr gut  eher gut  eher schlecht  sehr schlecht

### Schnarchen Sie?

ja  nein  weiß nicht

### Fühlen Sie sich oft gestresst?

ja  nein



## 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. Dies können Sie mit den Empfehlungen zur DASH-Ernährung abgleichen.

### 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 |

### 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 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.

### Was trinken Sie und wie viel davon pro Tag?

Zuckerhaltige Getränke wie Fruchtsäfte oder Limonaden können dick machen. Übergewicht erhöht das Risiko für Bluthochdruck. Gesünder sind kalorienarme Getränke wie Wasser oder ungesüßter Tee. Auch schwarzer Kaffee kann in Maßen getrunken werden.

Wasser \_\_\_\_\_ Glas/Gläser  Tee \_\_\_\_\_ Tassen  Kaffee \_\_\_\_\_ Tassen  
 Softdrinks / Energy Drinks \_\_\_\_\_ Glas/Gläser  Sonstiges \_\_\_\_\_ Glas/Gläser

## 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

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