



Indra Benend | Gesundheitsberaterin (IHK)

www.meine-gesundheitsberatung.de

Risikocheckliste: Bluthochdruck

Der folgende Test hilft Ihnen einzuschätzen, wie hoch Ihr Risiko ist, an Bluthochdruck zu erkranken, oder ob Sie schon darunter leiden.

Alter und Geschlecht

Lebensjahre	bis 30	31-50	51-65	über 65
männlich	0	10	20	40
weiblich ohne Pille	0	10	30	40
weiblich mit Pille	20	30	/	/

Punktzahl:

Vererbung und Salzkonsum

Salzkonsum	wenig Salz	viel Salz
kein Bluthochdruck in Familie	0	10
ein Elternteil mit Bluthochdruck	10	20
beide Eltern mit Bluthochdruck	30	40

Punktzahl:

Körpergewicht

Bodymassindex	unter 25	25-27	28-30	31-35	über 35
	0	10	20	30	40

Punktzahl:

Lebensstil und Verhaltensweisen

körperliche Aktivität	intensiv	mäßig	sitzend/passiv
Im Beruf	0	0	10
beim Sport	0	5	20

Punktzahl:

Alkoholkonsum	bis 7	8-14	15-28	über 28
Drinks pro Woche	0	5	15	30

Punktzahl:

Rauchen	keine	unter 5	6-10	über 10
Zigaretten pro Tag	0	10	20	30

Punktzahl:

Limonade, Cola, Softdrinks	keine	bis 0,7l	mehr als 0,7l
Menge pro Tag	0	5	10

Punktzahl:

Stressfaktoren

Mobbing, Zeitdruck, Überforderung	kein Stress	mäßig	viel Stress
Im Beruf	0	10	20

Punktzahl:

Tod, Trennung, Krankheit	kein Stress	mäßig	viel Stress
Familie	0	10	20

Punktzahl:

Meine Punktzahl:	
------------------	--

über 200 Punkte

Sehr hohes Risiko für Bluthochdruck! Wenn Sie Ihren Lebensstil umfassend ändern, haben Sie gute Chancen Ihr Risiko zu senken. Lassen Sie Ihren Blutdruck unbedingt regelmäßig kontrollieren.

101 - 200 Punkte

Ihr Risiko für Bluthochdruck ist hoch! Ein anderer Lebensstil wäre sinnvoll und effektiv. Versuchen Sie mehrere Gewohnheiten umzustellen, bei denen Sie hohe Punktzahlen haben. kontrollieren Sie Ihren Blutdruck regelmäßig.

51 - 100

Ihr Risiko an Bluthochdruck zu erkranken ist mäßig. Lassen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig überprüfen und ändern Sie ein bis zwei Verhaltensweisen, bei denen Sie eine hohe Punktzahl haben.

unter 50 Punkte

Sehr gut! Ihre Wahrscheinlichkeit an Bluthochdruck zu erkranken ist gering. behalten Sie Ihre Lebensweise bei und kontrollieren Sie gelegentlich Ihren Blutdruck.

Meine Tätigkeit als Gesundheitsberaterin (IHK) ist keine Ausübung der Heilkunde und stellt keine diagnostische, oder therapeutische Tätigkeit dar. Sämtliche von mir empfohlenen Behandlungen dienen lediglich der Gesundheitsförderung und Prävention. Suchen Sie daher bei Verdacht auf eine Erkrankung zuerst Ihren Arzt auf. Meine Tätigkeiten beruhen auf meinen Erfahrungen und meinem Wissen und meiner fundierten Ausbildung. Meine Beratung wird mit Bedacht so gestaltet, dass niemand geschädigt werden kann. Meine Befähigung dazu habe ich in meinen Prüfungen nachgewiesen.