

Selbsttest: Wie hoch ist Ihr Bluthochdruck-Risiko?

Suchen Sie Ihre Daten, notieren Sie die entsprechende Punktzahl und erfahren Sie, wie gross Ihr Risiko für Bluthochdruck ist.

1 Alter und Geschlecht

	bis 30	30-50	50-65	über 65
männlich	0	10	20	40
weiblich, ohne Pille*	0	10	30	40
weiblich, mit Pille*	20	30	-	-

*siehe «Hintergrund», Seite 35

Punktzahl

2 Vererbung und Salzkonsum

	wenig (5-6 g Salz/Tag)	normal (10-12 g Salz/Tag)
kein Bluthochdruck in der Familie	0	10
ein Elternteil mit Bluthochdruck	10	20
beide Eltern mit Bluthochdruck	30	40

Punktzahl

3 Body-Mass-Index (BMI)* BMI-Rechner: www.saps.ch, Rubrik «Tests»

*Gewicht (kg)	bis 25	25-27	27-30	30-35	über 35
Grösse x Grösse (m)	0	10	20	30	40

Punktzahl

4 Körperliche Aktivität

im Beruf	intensiv	mässig	sitzend	sitzend	sitzend	sitzend
beim Sport	intensiv	mässig	intensiv	mässig	wenig	keine
	0	5	10	15	25	30

Punktzahl

5 Alkoholkonsum, in Drinks* pro Woche

*Ein Drink entspricht 10 Gramm Alkohol (1/8 Liter Wein, 1/4 Liter Bier, ein Gläschen Schnaps).	bis 7	7-14	14-28	über 28
	0	5	15	30

Punktzahl

6 Tabakkonsum, in Zigaretten pro Tag*

*Ex-Raucher oder Zigarren-/Pfeifenraucher (nicht inhalierend) = 5 Punkte	keine	unter 5	5-10	über 10
	0	10	20	30

Punktzahl

7 Kaffeekonsum, in Tassen pro Tag

	unter 3	3-6	über 6
	0	5	10

Punktzahl

8 Chronischer Stress

	kein	mässig	viel
Beruf (etwa Überlastung, Mobbing)	0	10	20
Familie (etwa Scheidung, Tod)	0	10	20
anderes (etwa finanzielle Probleme)	0	10	20

Punktzahl

Punktzahl

Punktzahl

Gesamtpunktzahl

Unter 50 Punkte **Geringes Risiko für Bluthochdruck**

Empfehlung: gelegentlich Blutdruckkontrolle, gesunden Lebensstil beibehalten.

50 bis 100 Punkte **Mässiges Risiko für Bluthochdruck**

Empfehlung: Blutdruck häufiger kontrollieren und mit ein bis zwei Massnahmen zur Änderung des Lebensstils beginnen.

100 bis 200 Punkte **Hohes Risiko für Bluthochdruck**

Empfehlung: Änderung des Lebensstils und der Verhaltensweisen notwendig. Mehrere Massnahmen zur Senkung des Bluthochdrucks angehen. Regelmässige Blutdruckkontrolle.

Über 200 Punkte **Sehr hohes Risiko für Bluthochdruck**

Empfehlung: umfassende Lebensstiländerung dringend notwendig. Regelmässige Blutdruckkontrolle/(Selbst-)Messung.