

Deutsche  
Herzstiftung



**Bluthochdruck**  
**Herz und Gefäße schützen**

# Kennen Sie Ihr Risiko für Bluthochdruck?

## Alter und Geschlecht

	unter 30 Jahren	30 bis 50	51 bis 65	über 65
männlich	0	10	20	40
weiblich	0	10	30	40
Frauen, die die Antibabypille nehmen	30			

**PUNKTZAHL:** \_\_\_\_

## Vererbung

kein Blutdruck in der Familie	0
ein Elternteil mit Bluthochdruck	10
Vater und Mutter mit Bluthochdruck	30

**PUNKTZAHL:** \_\_\_\_

## Gewicht

Body-Mass-Index: BMI = Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in Metern.  
Beispiel 60 kg Gewicht, 1,68 Körpergröße: 60 kg geteilt durch (1,68 m × 1,68 m) = BMI 21

BMI bis 25	0
über 25	10
über 27	20
über 30	30
über 35	40

**PUNKTZAHL:** \_\_\_\_

**Körperliche Aktivität**

im Beruf	intensive körperliche Aktivität	mäßige körperliche Aktivität	sitzende Tätigkeit	
	1	2	4	
in der Freizeit (Sport)	intensiv	mäßig	wenig	inaktiv
	1	4	7	10

**PUNKTZAHL:** \_\_\_\_ (Punkte Beruf x Punkte Freizeit)**Alkoholkonsum**

für jeden Drink in der Woche (zum Beispiel ein Glas Wein: 0,2l oder ein Glas Bier: 0,3l oder ein Glas Sekt: 0,1l)	1
---	---

**PUNKTZAHL:** \_\_\_\_**Rauchen**

für jede Zigarette am Tag	2
---------------------------	---

**PUNKTZAHL:** \_\_\_\_**Salzkonsum**

eher wenig Salz (bis 6 Gramm pro Tag)	0
---------------------------------------	---

eher viel Salz (über 6 Gramm pro Tag)	10
---------------------------------------	----

**PUNKTZAHL:** \_\_\_\_**Stress im Beruf**

etwa Überlastung oder Überforderung im Beruf, extremer Zeitdruck, Mobbing, drohende Arbeitslosigkeit

kein Stress	0
-------------	---

mäßiger Stress	10
----------------	----

viel Stress	20
-------------	----

**PUNKTZAHL:** \_\_\_\_**Stress im privaten Umfeld**

etwa Trennung, Scheidung, Krankheit oder Tod von Angehörigen

kein Stress	0
-------------	---

mäßiger Stress	10
----------------	----

viel Stress	20
-------------	----

**PUNKTZAHL:** \_\_\_\_**weitere Stressfaktoren**

etwa schwere Krankheit, finanzielle oder existenzielle Sorgen

kein Stress	0
-------------	---

mäßiger Stress	10
----------------	----

viel Stress	20
-------------	----

**PUNKTZAHL:** \_\_\_\_**GESAMTPUNKTZAHL:** \_\_\_\_**ERGEBNIS****Weniger als 50 Punkte**

Ihr Risiko für Bluthochdruck ist gering. Kontrollieren Sie von Zeit zu Zeit den Blutdruck, pflegen Sie weiter Ihren gesunden Lebensstil.

**50 bis 99 Punkte**

Sie haben ein mäßiges Risiko, hohen Blutdruck zu entwickeln. Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck häufiger. Ändern Sie Lebensstilfaktoren, bei denen Sie eine hohe Punktzahl angegeben haben.

**100 bis 200 Punkte**

Ihr Risiko, Bluthochdruck zu entwickeln, ist hoch. Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck kontrollieren. Ändern Sie möglichst viele der Lebensstilfaktoren, bei denen Sie eine hohe Punktzahl haben.

**Mehr als 200 Punkte**

Sie haben ein sehr hohes Bluthochdruckrisiko. Lassen Sie Ihren Blutdruck ständig kontrollieren. Ändern Sie Ihren Lebensstil grundlegend.

Quelle: Hypertonie-Test nach Professor Dr. Martin Middeke, Hypertoniezentrum München, siehe auch <https://www.hypertonie.app/hypertonie-test>, Hypertension Care UG. Dieser Test dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall eine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch den Arzt.