



## **Exklusiver Gratis-Download zu Bluthochdruck senken Das 3-Typen-Konzept**

**Annette Bopp**

Weltbild-Bestellnummer: 5132419

ISBN 978-3-8289-5075-7

© Bechtermünz-WBV Eigenauflage

### ***Nutzungsbedingungen:***

*Durch den Download und die Verwendung des PDFs akzeptieren Sie die folgenden Lizenzvereinbarungen:*

*Der Nutzer erwirbt mit dem Download des PDFs die folgenden persönlichen, nicht übertragbaren Rechte:*

- die Nutzung und Speicherung der Daten*
- den Ausdruck für den persönlichen Bedarf*

*Bei der Nutzung ist es untersagt:*

- die Daten oder den Ausdruck derselben zu vervielfältigen, weiterzugeben oder zu vermieten*
- die Daten gleichzeitig auf mehreren Rechnern zu betreiben*
- die Daten zu verändern*

*Der Nutzer darf zu Sicherungszwecken eine Kopie des PDFs auf einem Datenträger anfertigen.*



## Test: Zu welchem Typ gehören Sie?

Gehen Sie die nachfolgenden Aussagen bitte zweimal durch und kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft.

**1. Durchgang:** Welche Aussagen treffen grundsätzlich auf Sie zu, was kennen Sie womöglich schon seit Ihrer Jugend? Zählen Sie zusammen, wie oft Sie mit A, B oder C antworten. Auf Seite 51 können Sie Ihre Grundkonstitution ablesen: Je nach Häufigkeit der Antworten gehören Sie zum Stress-, Bauch- oder Chaos-Typ.

**2. Durchgang:** Welche Aussagen sind vor allem für die vergangenen Monate besonders zutreffend? Stellen Sie daraus Ihre persönlichen »Top 5« zusammen, also die fünf Aussagen, die derzeit Ihren Alltag am stärksten prägen.

### Befinden

### Antwort

- Von meinem Bluthochdruck spüre ich rein gar nichts. ...  B
- Ich spüre meinen hohen Blutdruck mit Herzklopfen oder mit einem Klopfen im Hals. ....  A
- Ich spüre genau, was in meinem Körper vor sich geht. ...  A
- Ich habe schon x-mal den Arzt gewechselt. Aber bevor der hohe Blutdruck erkannt wurde, hat mich keiner ernst genommen. ....  C
- Mein Herzklopfen ängstigt mich. ....  A
- Ich schlafe wie ein Murmeltier. ....  B
- Immer zur gleichen Zeit schlafen gehen – das ist nichts für mich. ....  C
- Ich schlafe schlecht ein, weil mir noch tausend Dinge durch den Kopf gehen. ....  A
- Ich brauche wenig Schlaf. ....  C
- Schlafen kann ich überall – sogar im Sitzen. ....  B
- Ich wache nachts oft auf, vor allem nach 2 Uhr. ....  A
- Manchmal komme ich morgens kaum aus dem Bett. ....  B

### TIPP

Bei der Auswertung des ersten Durchgangs sollten Sie nicht auf einzelne Aussagen achten, denn aus diesen lässt sich noch kein Typ ableiten. Hier zählt nur die Gesamtgewichtung. Im zweiten Durchgang dagegen kommt es auf die jeweiligen Einzelaussagen an, die Ihnen ergänzende Hinweise liefern können.

**TIPP**

Es lohnt sich, bei diesem Test ehrlich zu sein und sich nicht von Wunschdenken leiten zu lassen! Denn umso besser können Sie anschließend ein individuell passendes Therapieprogramm zusammenstellen. Und umso wohler fühlen Sie sich in Ihrer Haut!

- Bei Stress bekomme ich leicht Kopfschmerzen. .... **A**
- Ich habe schon seit Jahren Migräne. .... **C**
- Ich neige zu Durchfall. .... **A**
- Von geregelter Verdauung kann bei mir keine Rede sein – mal habe ich Durchfall, mal Verstopfung. .... **C**
- Ich habe häufig kalte Füße und Hände. .... **A**
- Ich schwitze schnell. .... **B**
- Im Bett ersetze ich meiner Partnerin/meinem Partner die Wärmflasche – ich bin immer warm. .... **B**
- Ich schäme mich, dass ich so dick bin. .... **B**
- Wenn ich versuche, Diät zu halten, fühle ich mich total unwohl. .... **B**
- Das Leben erscheint mir oft recht perspektivlos. .... **C**
- Ich habe Angst vor der Zukunft, obwohl es mir und der ganzen Familie gut geht. .... **C**
- Ich weiß gar nicht mehr, was das Leben eigentlich für einen Sinn hat. .... **B**
- Die anderen machen sich ständig Sorgen um mich – das geht mir auf die Nerven. .... **C**

**Blutdruck**

- Mein Blutdruck ist nur hoch, wenn ich mich aufrege, anstrenge oder streite. Danach ist er wieder normal. .... **A**
- Mein Blutdruck ist erst zu hoch, seit ich so viel zugenommen habe. .... **B**
- Meinen Blutdruck habe ich bisher nie gemessen. Wozu auch? .... **C**
- Beim Arzt ist der Blutdruck normal, aber wenn ich zu Hause selbst messe, ist er oft zu hoch – oder umgekehrt. .... **A**
- Wenn man ständig den Blutdruck misst, macht man sich nur verrückt. .... **B**



- Mein Blutdruck schwankt sehr stark – das ist mir unerklärlich. . . . . C
- Bei mir ist vor allem der untere Wert erhöht, selten liegt er unter 90. Dann bekomme ich Angst und messe nochmals. Meist sind die Werte dann noch höher und der Puls über 100. . . . . A
- Ich bin die Ruhe selbst – also kann der Blutdruck auch nicht hoch sein. . . . . B
- Mein Blutdruck geht doch immer wieder runter – wieso soll ich dann Tabletten nehmen? . . . . . C

**Essen und trinken**

- Ich koche und esse für mein Leben gern. . . . . B
- Mir ist es egal, ob ich Fastfood oder Delikatessen esse. Der Geschmack ist nicht so wichtig. . . . . C
- All die vielen Kochshows im Fernsehen – warum wird um das Essen so viel Aufhebens gemacht? . . . . . C
- Essen bedeutet mir nicht viel. . . . . A
- Oft vergesse ich das Essen. . . . . C
- Ich bin ein Frühstücksmuffel. Vor 10 Uhr kann ich schlecht essen. . . . . A
- Zum späten Frühstück esse ich am liebsten etwas Warmes. . . . . A
- Ich brauche täglich mehrere Tassen Kaffee, am liebsten Espresso, stark und schwarz. . . . . C
- Kaffee bekommt mir nicht gut, ganz egal, ob Espresso, Latte macchiato oder normaler Bohnenkaffee. . . . . A
- Kakao mit Sahne wärmt mich wunderbar auf. . . . . A
- Ich schätze guten Wein. . . . . C
- Ich trinke gern mal ein Glas über den Durst. . . . . B
- Nichts geht über eine richtig schöne Haxe mit Knödel. . . . . B
- Das Mittagessen muss bei mir immer schnell gehen. . . . . A

Essen gehen? Wann soll ich das denn noch machen?

- Ich kann es sowieso kaum genießen. .... C
- Ich muss zwischendurch immer etwas schnabulieren. ... B
- Ich liebe Schokolade und Kuchen. .... A
- Kuchen schmeckt nur mit Sahne. .... B
- Schon meine Mutter sagte, ich esse wie ein Vögelchen –  
immer nur kleine Häppchen. .... C
- Unter Stress nehme ich eher ab als zu. .... A
- Wenn ich Stress habe, muss ich etwas essen. .... B
- Wenn ich aufgeregt bin, kann ich nichts essen. .... A
- Wenn ich Kummer habe, brauche ich was Süßes. .... B
- Viele Lebensmittel vertrage ich nicht gut. .... C
- Mollige Menschen sind fröhlicher. .... B
- Heutzutage sind so viele Lebensmittel von der Umwelt  
belastet, da muss ich schon sehr genau aufpassen,  
dass ich nicht das Falsche esse. .... C
- Früher konnte ich ein paar Kilo mehr leicht abspecken;  
mit zunehmendem Alter geht das nicht mehr. .... B
- Ich habe schon unzählige Diäten ausprobiert –  
genützt hat keine. .... B

### Verhaltensweisen und Gewohnheiten

- Ich kann nicht gut stillsitzen. .... A
- Ich kann nicht gut abschalten. .... C
- Wenn andere nervös werden, bleibe ich ruhig. .... B
- Ich kann nicht gut Ordnung halten. .... C
- Ich bin gern faul. .... B
- Ich liebe das kreative Chaos. .... C
- Ich kann schlecht nein sagen. .... A
- Ich kann gut improvisieren. .... C
- Ich kann prima organisieren. .... A
- Organisieren und Delegieren fällt mir schwer. .... C



- Ich kümmere mich gern um alles, was um mich herum geschieht. . . . . C
- Die anderen meinen immer, sie könnten alles mit mir machen – aber ich bin auch nicht unbegrenzt belastbar. . . . . B
- Auf meinem Schreibtisch finde nur ich mich zurecht. . . . . C
- Mein Tag ist gut durchgeplant, aber trotzdem kommt immer etwas dazwischen. . . . . A
- Ich komme oft zu spät. . . . . C
- Wenn ich frei habe, tue ich am liebsten eines: nichts. . . . . B
- Ich habe oft zu gar nichts Lust und verkrieche mich am liebsten zu Hause. . . . . B
- Abends frage ich mich oft, warum ich das, was ich vorhatte, wieder nicht geschafft habe. . . . . C
- Wann ich ins Bett gehe, ist mir egal. Meistens wird es spät. . . . . C
- Sport gucke ich am liebsten im Fernsehen. Selbermachen? Bloß nicht! . . . . . B
- Sport ist Mord. . . . . B
- Ich bin gern unterwegs. . . . . C
- Treppensteigen mag ich nicht, da komme ich immer so außer Puste. . . . . B
- Ich nehme für alle Besorgungen gern das Auto – wozu haben wir es denn? . . . . . B
- Ich will auch in den Ferien aktiv sein – nur am Strand rumliegen oder abhängen, das ist nichts für mich. . . . . A
- Ich lege großen Wert auf meine Hobbys und meinen Verein. . . . . B
- Am wohlsten fühle ich mich, wenn ich meine Familie und meine Freunde um mich habe. . . . . B
- Streiten liegt mir nicht. Vieles geht mir noch stundenlang nach, ich komme dann kaum davon los. . . . . A

---

### DIE SUMME MACHT'S

Meist kommen viele verschiedene Einflüsse zusammen, wenn der Blutdruck kontinuierlich zu hoch bleibt. Das Gute daran: Schon wenn man an einer Stelle ansetzt, wird die Wirkung spürbar!

---

- Ich bin zwar ziemlich »pfundig«, aber trotzdem auch dünnhäutig. . . . . B
- Ich spüre jede Unstimmigkeit. . . . . A
- Wenn mir jemand misstrauisch begegnet, merke ich das sofort. . . . . A
- Ich nehme mir Kritik sehr zu Herzen. . . . . A
- Wenn ich mich ärgere, halte ich lieber den Mund. Ich kann doch eh nichts machen. . . . . A
- Ich sehe alles, behalte es aber lieber für mich. . . . . B
- Wenn andere sich über meine runden Formen lustig machen, kränkt mich das, aber ich lasse es mir nicht anmerken. . . . . B
- Probleme mache ich am liebsten mit mir selbst aus. . . . . A
- Reden ist nicht mein Ding, ich bin eher maulfaul. . . . . B
- Ich hätte viel zu erzählen, aber keiner hört mir zu. . . . . A
- Über Gefühle kann ich nicht gut sprechen und die meisten verstehen sowieso nicht, was ich meine. . . . . A
- Ich hasse Mitleid. . . . . A
- Pedanterie kann ich nicht leiden. . . . . C
- So richtig zu Hause bin ich nirgendwo. . . . . C

### Beruf und Partnerschaft

- Im Beruf muss ich machen, was mein Chef vorgibt. . . . . A
- Mein Chef duldet keinen Widerspruch. . . . . A
- Ich bin kein guter Chef. . . . . C
- Es liegt mir nicht, im Berufsleben meine Ellenbogen zu benutzen. . . . . A
- Ich muss für die Kollegen immer die Kohlen aus dem Feuer holen. . . . . B
- Mir wird oft alles zu viel. . . . . C
- Teamarbeit würde mir liegen, aber bei uns herrscht Hauen und Stechen. Jeder gegen jeden. . . . . A
- Meine Kollegen schätzen meine Zuverlässigkeit. . . . . B



- Wenn es in der Arbeit Probleme gibt, bekomme ich sofort die Panik. .... C
- Ich lege Wert auf Unabhängigkeit. .... C
- Ich habe niemandem, mit dem ich über meine Probleme reden könnte. .... A
- Mein Partner/meine Partnerin sagt oft: Stell dich doch nicht so an. .... C
- In der Partnerschaft gilt für mich: Der Klügere gibt nach. .. C
- Mein Partner/meine Partnerin ist sehr autoritär und lässt keine andere Meinung gelten als die eigene. .... A
- Streit mit meinem Partner/meiner Partnerin kann ich nicht gut vertragen. Ich brauche Harmonie. .... C
- Seit mein Partner/meine Partnerin mich verlassen hat, habe ich ständig zugenommen. Dabei esse ich nicht mehr als sonst. .... B
- Bei uns zu Hause hat mein Partner/meine Partnerin die Hosen an. Gemacht wird, was er/sie sagt. .... A
- Treue und Zuverlässigkeit in der Partnerschaft sind für mich wichtig. .... B

**Auswertung**

**Ergebnis erster Durchgang**

- A Stress-Typ            Anzahl der Antworten \_\_\_\_\_
- B Bauch-Typ            Anzahl der Antworten \_\_\_\_\_
- C Chaos-Typ            Anzahl der Antworten \_\_\_\_\_

**Ergebnis zweiter Durchgang**

Meine »Top 5« aus den letzten zwei Monaten:

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....
- 5. ....

**TIPP**

Nach dem ersten Testdurchgang stellen Sie sich Ihr persönliches Programm für den jeweiligen Typ (siehe nächstes Kapitel) zusammen. Nach dem zweiten Durchgang können Sie je nach Typ aus den Bereichen (Befinden, Blutdruck, Essen und Trinken, Verhaltensweisen, Beruf und Partnerschaft) noch einzelne derzeit aktuelle Programmbausteine hinzufügen. Diese können bei gleichbleibender Konstitution immer wieder wechseln.