

<b>900 Übungen zur Kommunikation im Beruf</b>	<b>Pädagogische Hinweise</b>	<b>B3 / 33</b>
<b>übergreifendes Lernziel</b>	<b>B: Sich informieren / Unterlagen sammeln</b>	
<b>Schwierigkeitsgrad</b>	<b>3</b>	
<b>Lernbereich</b>	<b>3: Mit Unterlagen arbeiten</b>	
<b>konkretes Lernziel</b>	<b>3: Sich auf der Basis von einfachen Informationen Notizen machen</b>  B3/33-1.0: Einige allgemeine Tipps / Abkürzungen verwenden B3/33-2.0: Sich auf der Basis von mündlichen Informationen Notizen machen. B3/33-3.0: Sich auf der Basis von mündlichen Informationen Notizen machen. (3.3 = Erklärung von logischen Zusammenhängen)	
<b>Vorraussetzungen</b>		
<b>Anzahl der Übungen</b>	B3/33-1.0 „Abkürzungen verwenden“: 1 Bsp. B3/33-2.0 „Sich auf der Basis von mündlichen Informationen Notizen machen“: 3 Bsp. B3/33-3.0 „Sich auf der Basis von mündlichen Informationen Notizen machen“: 4 Bsp.	
<b>Abschlussübungen</b>	B3/33-2.3 B3/33-3.5	
<b>Anmerkungen</b>	Die mündlichen Übungen zur Notizentechnik sollten in Zweiergruppen absolviert werden. Schüler A erklärt und Schüler B macht Notizen.	



**Einige Tipps für das Anfertigen von Notizen...**

**Die Seite organisieren**

- Den Text auflockern
- Ausreichend Rand lassen
- Nur auf einer Seite des Blattes schreiben
- Am Ende des Blattes Platz für verschiedene Anmerkungen lassen

**Abkürzungen und Zeichen verwenden**

Siehe auch die Liste auf der nächsten Seite.

**Die Information strukturieren**

- Ideen gruppieren, die zusammen gehören
- Unterstreichen, mit Textmarkern markieren
- Farben verwenden
- Schemas, Zeichnungen verwenden

**Die Notizen nochmals durchlesen**

- Um sich die Information zu merken
- Um zu prüfen, ob sie verständlich sind
- Um sie, wenn nötig, zu vervollständigen
- Um sie besser zu organisieren
- Um klare Beispiele zu ergänzen



## Abkürzungen und Zeichen verwenden

Es folgen einige gängige Abkürzungen:

Abkürzungen		Zeichen	
Herr	Hr.	daraus folgt	→
Frau (Anrede)	Fr.	gleich	=
Fräulein	Frl.	nicht gleich	≠
heute	ht.	im Gegenteil, gegenüberstellen	↔
vor	v.	mehr werden	↑
viel	vl.	weniger werden	↓
jedoch	jd.	Tod, Ende	†
das heißt	d.h.	größer als	>
in	i.	kleiner als	<
Beispiel	Bsp.	Plus, und	+
Mann	M.	ohne	-
Frau	Fr.	mehr oder weniger	±
Bewohner	Bew.	lieben	♥
aber		Frau	♀
zahlreich	zhlr.	Mann	♂
Seite	S.		
zum Beispiel	z.B.		
im Verhältnis	i.V.		
Problem	Probl.		
klein	kl.		
ein paar	1 p.		
groß	gr.		
oft	o.		
unter	u.		
auf	a.		
Zeit	Zt.		
Telefon	Tel.		

<b>900 Übungen zur Kommunikation im Beruf</b>	<b>Übung</b>	<b>B3 / 33 – 1.2</b>
		<b>Eval.:</b>

**Abkürzungen und Zeichen verwenden.**

**Üben Sie, diese Wörter schnell in abgekürzter Form zu schreiben:**

Herr	
Fräulein	
das heißt	
vor	
viel	
jedoch	
Frau (Anrede)	
im Verhältnis	
heute	
Frau	
in	
auf	
Beispiel	
zum Beispiel	
Mann	
Seite	
Problem	
klein	
Zeit	
oft	
ein paar	
groß	
unter	
Telefon	
Herr	

Sehen Sie in der Lösung B3/33-1.2 nach.

<b>900 Übungen zur Kommunikation im Beruf</b>	<b>Lösung</b>	<b>B3 / 33 – 1.2</b>
---	---------------	----------------------

Üben Sie, diese Wörter schnell in abgekürzter Form zu schreiben:

Herr	Hr.
Fräulein	Frl.
das heißt	d.h.
vor	v.
viel	vl.
jedoch	jd.
Frau (Anrede)	Fr.
im Verhältnis	i.V.
heute	ht.
Frau	Fr.
in	i.
auf	a.
Beispiel	Bsp.
zum Beispiel	z.B.
Mann	M.
Seite	S.
Problem	Probl.
klein	kl.
Zeit	Zt.
oft	o.
ein paar	l p.
groß	gr.
unter	u.
Telefon	Tel.



**Während eines Telefongesprächs Notizen machen**

**Sie arbeiten in einem Hotel.**

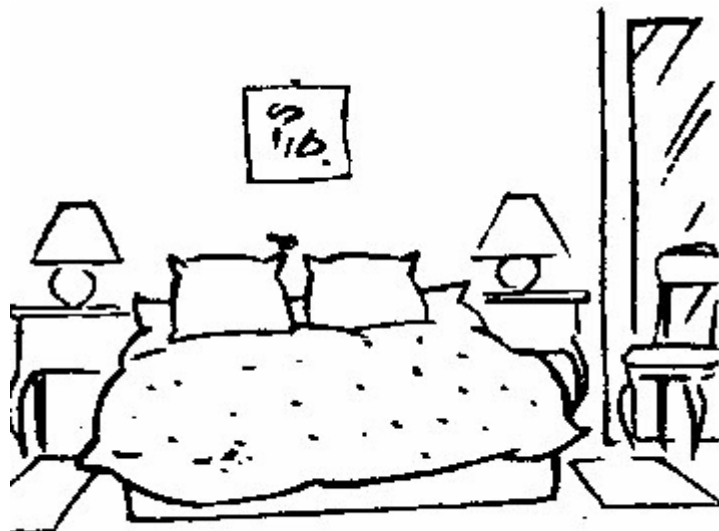
**Die Rezeptionistin, die mit der Reservierung beauftragt ist, ist abwesend. Sie hat Sie gebeten, die Anrufe entgegen zu nehmen und Nachrichten aufzuschreiben.**

**Es ruft ein Gast an:**

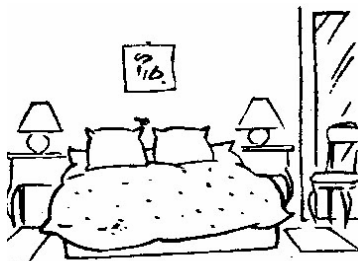
***„Hallo...ist da das Bahnhofshotel? Guten Tag! Hier ist Herr Claus Fischer. Ich werde an einem Kongress in Ihrer Stadt teilnehmen. Ich möchte für die Nacht vom 17. auf 18. April ein Doppelzimmer mit Badezimmer buchen. Ich lasse Ihnen eine Telefonnummer, unter der Sie mich erreichen können: 0479 34 98 33... Vielen Dank. Auf Wiedersehen.“***

Bitten Sie jemanden, wenn möglich, was der Gast sagt zu lesen.

Notieren sie währenddessen, was für die Reservierung wichtig ist.

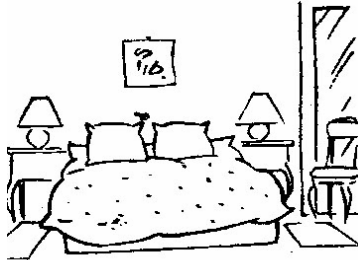


Machen Sie Ihre Notizen auf der folgenden Seite.



Sehen Sie in der Lösung B3/33-2.1 nach.

<b>900 Übungen zur Kommunikation im Beruf</b>	<b>Lösung</b>	<b>B3 / 33 – 2.1</b>
---	---------------	----------------------



Hier ein Beispiel möglicher Notizen:

**Herr Claus Fischer**  
**Reserviert Doppelzimmer + Bad**  
**Nacht vom 17. – 18. April**  
**Tel. 0479 34 98 33**





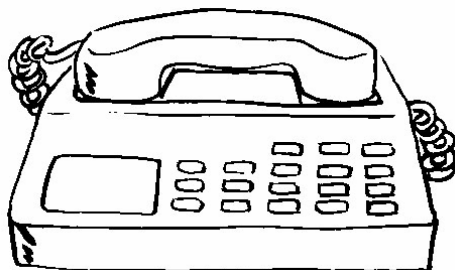
**Während eines Telefongesprächs Notizen machen**

**Sie sind die Sekretärin von Herrn Bill.  
Sie nehmen folgenden Anruf entgegen:**

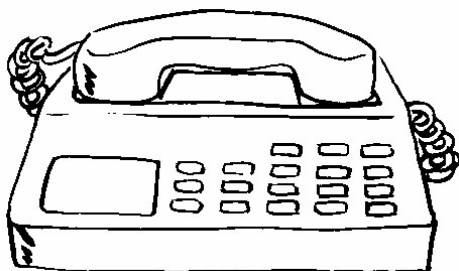
*„Hallo...Guten Tag! Hier ist Marie Martin, die Sekretärin von Herrn Dubert von der Firma Brol.*

*Herrn Dubert geht es schlecht. Er muss leider das für den 25. Juni geplante Treffen absagen. Er bittet darum, Herrn Bill darüber in Kenntnis zu setzen. Ich danke Ihnen für die Weiterleitung der Nachricht. Auf Wiedersehen.“*

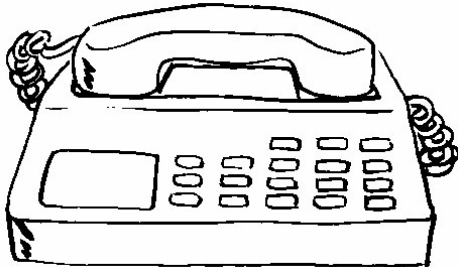
Bitten sie jemanden, wenn möglich, den Telefonanruf vorzulesen.  
Notieren Sie währenddessen, was an dieser Nachricht wichtig ist.



**Machen Sie Ihre Notizen auf der folgenden Seite.**



Sehen Sie in der Lösung B3/33-2.2 nach.



Hier ein Beispiel möglicher Notizen dieser Nachricht:

**Hr. Dubert, Firma Brol, schlecht → Treffen 25. Juni abgesagt**



**Während eines Telefongesprächs Notizen machen**

**Situation:**

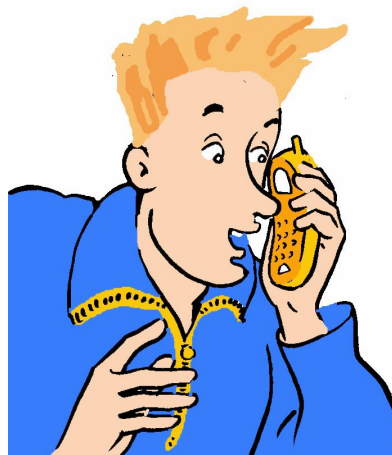
**Sie arbeiten bei einem Autohändler. Ein Kunde, Herr Paul, ruft Sie wegen eines bestellten Wagens an.**

**Sie nehmen das Gespräch an und machen sich Notizen der Nachricht.**

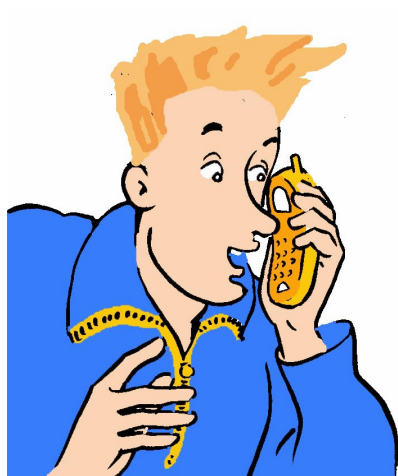
*„Hallo...Guten Tag! Herr Yves Paulam Apparat. Ich rufe wegen des Wagens an, den ich bestellt habe. Ich hätte ihn gern früher. Es handelt sich um die Bestellung Nr. 305 vom 10. Januar. Ein Fiat Punto. Ich sollte ihn am 5. März abholen, aber ich brauche sie unbedingt am 1. März.*

*Könnten Sie alles Notwendige arrangieren? Ich hätte gerne, dass Sie mich für die Bestätigung anrufen. Vielen Dank im Voraus... Auf Wiedersehen.“*

Bitten sie jemanden, wenn möglich, den Telefonanruf vorzulesen.  
Notieren Sie währenddessen, was an dieser Nachricht wichtig ist.



Machen Sie ihre Notizen auf der folgenden Seite.



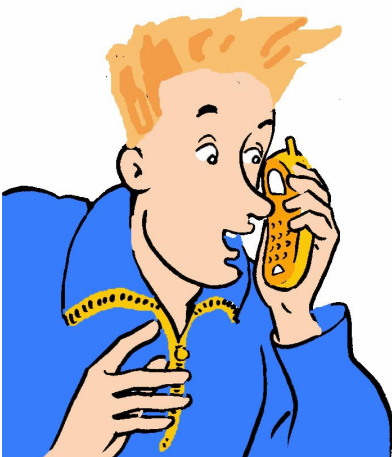
Sehen Sie in der Lösung B3/33-2.3 nach.

Hier ein Beispiel möglicher Notizen dieser Nachricht:

**Hr. Paul bittet um vorgezogene Lieferung des Fiat Punto (Bestellung 305 vom 10. Januar).**

**1. März und nicht 5. März**

**Ihm bestätigen**





**Machen Sie sich auf der Basis eines geschriebenen Textes Notizen: Spielregeln.**

**Situation:**

**Sie möchten sich die Regeln vom Spiel „Wortkette“ notieren.  
Sie müssen nur das notieren, was unabdingbar für das Spielen dieses Spieles ist.  
Vergessen Sie den Titel nicht.  
Denken Sie an die Abkürzungen und Zeichen aus dem Bogen B3/33-1.0.**

*Die Wortkette*

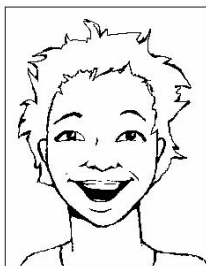
*Das Spiel besteht darin, mündlich so viele Wörter wie möglich hintereinander zu ketten, ohne die Rechtschreibung zu beachten. Das Ausgangswort wird zufällig bestimmt (meist das erste Wort einer zufällig aufgeschlagenen Buchseite). Jedes neue Wort sollte mit der oder den letzten Silbe(n) des vorhergehenden Wortes beginnen. Je länger desto besser.  
Beispiel: Schulterblatt / Blattgold / Goldgrube / Grubenunglück / Glückspilz / Pilzpfanne etc.*

*Die Spieler müssen ihr Wort der Reihe nach bilden, ohne länger als ein paar Sekunden zu zögern. Wer schweigt scheidet aus.*

*Es ist auch verboten ein Wort zu wiederholen, das bereits gesagt wurde, bevor die Kette, je nach Anzahl der Mitspieler und nach am Anfang vereinbarter Regel, ein, zwei oder drei Mal vollständig herumgegangen ist.*

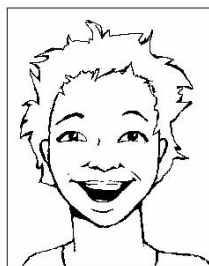
*Sieger ist, wer das letzte Wort hat.*

(Nach: Claude Aveline, *Le code des jeux.*)



Machen Sie sich auf der nächsten Seite Notizen.

Ihre Notizen:

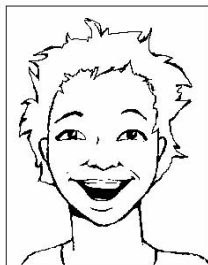


Sehen Sie in der Lösung B3/33-3.1 nach.



*Hier ein Beispiel möglicher Notizen:*

- **Aneinanderketten + Wörter**
- **Rechtschrbg. vernachlässigen**
- **Bsp.: Schulterblatt / Blattgold / Goldgrube ...**
- **Jeder der Reihe nach ein Wort**
- **Zögern + 1 Sek. → Ausscheidg.**
- **Verboten Wortwdh. vor 1, 2, 3 Runden**
- **letzter Spieler gewinnt**



**Sich auf der Basis eines geschriebenen Textes Notizen machen**

**Freunde für das Leben**

Das Zusammenleben von Hund / Kind ist nicht immer selbstverständlich.

Es ist wichtig, das Kind zu sensibilisieren und es dazu zu erziehen, mit Ihrem vierbeinigen Kumpel vernünftig und vorsichtig umzugehen. Eine kürzliche Studie in den Notfallstationen der 3 größten Krankenhäuser Belgiens hat gezeigt, dass 75 von 100 Aufnahmen von Kindern unter 16 Jahren mit Hundebissen, auf das Verhalten der Kinder gegenüber den Tieren zurückzuführen sind. Den Umgang mit einem haarigen Freund improvisiert man nicht, man lernt ihn!

**Das Zusammenleben**

Der Schlüssel dazu: gegenseitiger Respekt. Das Kind muss lernen, dass Bello zur Familie gehört und kein Stofftier ist; da er lebendig ist, mag er es gar nicht, wenn man ihm an den Ohren oder am Schwanz zieht. Beteiligen Sie Ihr Kind bei der Pflege, die sie dem Hund angedeihen lassen und etablieren Sie ein paar Regeln: Nie sich der Schnauze des Hundes mit dem Gesicht nähern, ihn nicht umarmen, sich nicht grob auf ihn stürzen, um ihn zu streicheln, ihn nicht stören, während er frisst usw. Das Kind wird dabei verstehen, dass einen Hund haben gleichzeitig Verantwortung tragen bedeutet.

Neben der Erziehung des Kindes ist die Erziehung des Hundes genauso wichtig. Ein Hund der in jungen Jahren an Kinder gewöhnt wurde, versteht ihr Verhalten besser. Ein Kind ist sehr lebendig, es rennt, springt, schreit und der Hund möchte an der Fröhlichkeit teilhaben. Der Hund muss den Unterschied zwischen Spiel und den anderen Momenten des Alltags kennen.

**Ursachen für Bisse**

Oft ist es die Unüberlegtheit des Kleinkindes, das den Hund ohne Bedenken provoziert und die ersten Drohgebärden nicht zu interpretieren weiß. Der Biss erfolgt oft nach anderen Anzeichen für Aggressivität (Knurren, Haltung...), die eine Warnung sind. Es ist möglich, dass Kinder öfter gebissen werden als Erwachsene, weil sie diese Warnungen nicht verstehen und ihr Verhalten nicht daraufhin anpassen.

**Vorsichtsmassnahmen**

Bringen Sie Ihrem Kind auch bei, dass ein Hund nicht wie der andere ist. Lassen Sie es also keine Hunde streicheln, die Sie nicht kennen. Vielleicht sind letztere nicht an die Nähe von Kindern gewöhnt!

Gewöhnen Sie Ihren Hund während der Pflege an weniger „nette“ Gesten, indem Sie ihn fest packen und ihn leicht am Schwanz oder an den Ohren ziehen. Er wird weniger überrascht sein, wenn das Kind es macht um „zu spielen“.

Vergessen Sie nie, das ein Kind immer ein Kind bleibt und das es grausam sein kann, ohne feste Absicht. Lassen Sie Ihr Kind also nie ohne Aufsicht, wenn es mit Ihrem Freund spielt.

Kinder wie Hunde können bei dieser Art von Kontakt nur gewinnen.

Studien haben gezeigt, dass Kinder die mit Hunden aufwachsen leichter Freunde finden und mehr Selbstvertrauen haben.

Wohingegen Hunde die mit Kindern gelebt haben, gesunde und vertrauenswürdige Tiere sind. Ein Kind das heute lernt seinen Hundefreund zu lieben und zu respektieren, ist ein verantwortlicher Chef von morgen.



Sie haben den Text gelesen und wollen das Wichtigste daraus herausziehen, um darüber mit einer Freundin, Mutter von zwei Kleinkindern, zu reden, die gerade einen Hund gekauft hat.

Passen Sie auf, nur das zu notieren, was als Erinnerung für die Erklärung des Problems unverzichtbar ist.

Verwenden Sie die Zeichen und Abkürzungen der Liste.



Sie haben den Text gelesen und wollen das Wichtigste daraus herausziehen, um darüber mit einer Freundin, Mutter von zwei Kleinkindern, zu reden, die gerade einen Hund gekauft hat. Passen Sie auf, nur das zu notieren, was als Erinnerung für die Erklärung des Problems unverzichtbar ist.

Verwenden Sie die Zeichen und Abkürzungen der Liste.

### **Freunde für das Leben**

Man muss das Kind dafür sensibilisieren, vernünftig und vorsichtig mit dem Hund umzugehen. 75% der Kinder – 16 Jahren gebissen von H. wg. schlechtem Verhalten des K. gegenüber dem Tier.

#### **Das Zusammenleben**

Man braucht gegenseitigen Respekt:

- 1- K. muss gewisse Regeln lernen: Nie sich der Schnauze des Hundes mit dem Gesicht nähern, ihn nicht umarmen, sich nicht grob auf ihn stürzen, um ihn zu streicheln, ihn nicht stören, während er frisst usw.
- + K. bei der Pflege des H. beteiligen: K. wird verstehen, dass einen H. haben = Verantwortung.
- 2- Der Hund muss ≠ zwischen Spiel und anderen Momenten des Alltags.

#### **Ursachen für Bisse**

- Unüberlegtheit des K., dass den H. provoziert.
- das K. kann Warnungen des H. nicht verstehen: Knurren, Haltung...

#### **Vorsichtsmassnahmen**

- keine unbekannten H. streicheln.
- manchm. H. an wenig „zarte“ Gesten gewöhnen
- 1 K. nie ohne Aufsicht lassen, wn. es mit 1 Hund spielt.

Die K., die mit H. aufwachsen, finden leichter Freunde und haben + Selbstvertrauen.

H., die mit K. gelebt haben sind gesunde und vertrauenswürdige Tiere.

Wn. 1 K. gelernt hat seinen H. zu lieben und zu respektieren → wird verantwortlicher Chef



Aus einem langen Text Notizen machen:  
Absätze und logische Verbindungen

Wenn Sie von einem längeren Text Notizen machen müssen, können Ihnen die **Absätze** hilfreich sein, denn jeder Absatz enthält einen dominierenden Gedanken. Ihre Notizen sollten also gleich viele Absätze enthalten wie der Text.

Wenn der Text nicht klar in Absätze unterteilt wurde, achten Sie auf die **logischen Zusammenhänge**.

Es folgen einige logische Zusammenhänge:

<i>Zweitens</i> <i>Dann</i> <i>Andererseits</i>	Um einen <b>neuen Gedanken</b> einzuführen
<i>Nämlich</i> <i>Um so mehr</i> <i>Zumal</i> <i>Allerdings</i>	Um einen Gedanken zu <b>betonen</b>
<i>Denn</i> <i>Da</i>	Um eine <b>Ursache</b> einzuführen
<i>Also</i> <i>Daher</i> <i>Folglich</i> <i>Weshalb</i>	Um die <b>Folge</b> einzuführen
<i>Aber</i> <i>Doch</i> <i>Jedoch</i> <i>Dennoch</i>	Um das <b>Gegenteil</b> einzuführen
<i>Also</i> <i>Schließlich</i> <i>So</i>	Um eine <b>Schlussfolgerung</b> einzuführen

Hier ein Beispiel für Notizen, die die Absätze berücksichtigen und Abkürzungen verwenden. Die Notizen sollten ausreichen, um den Sinn des Textes zu verstehen.

Der vollständige Text steht nach den Notizen. So können Sie Ihr Textverständnis überprüfen.



### **Die Magie der Zeichen über Distanz**

#### **1. Signalsystem auf Distanz verwendete elementare Zeichen.**

- Indianer aus Nordamerika: Rauchzeichen
  - 1 Rauchwolke = Achtung
  - 2 Rauchwolken = Alles in Ordnung
  - 3 Rauchwolken oder Flammen = Gefahr oder Hilfe benötigt
  - Um Rauchwolken zu machen: Feuer mit Stoff bedecken, dann abdecken
- Feuer = + alte Form d. Kommunik. über Distanz. Der Talmud = das + alte Buch, das davon spricht
- Im Talmud: Beginn der Kommunik. zwischen Jerusalem u. Babylon
  - Feuer anzünden an erhöhtem Ort
  - Vermutung: Sinn  $\neq$  nach Länge, Höhe der Flammen, Farbe
- ABER = elementares System, weil:
  - begrenzte Nachricht
  - Gefahr der Verwechslung: Rauch = Signal? Feuer? Brand? Blitz?
- Mehrere Jahrhunderte warten und  $\uparrow$  Techniken der Kommunik. über Distanz f.  $\uparrow$  Zeichen und Übertragung

***Der Talmud:* Das Buch, das alle religiösen und gesellschaftlichen Regeln der jüdischen Gemeinschaft enthält.**

Sehen Sie in der Lösung B3/33-3.4 nach.

Hier der vollständige Text:



### **Die Magie der Zeichen über Distanz**

Das erste Signalsystem über Distanz benutzte elementare Zeichen.

Die Indianer aus Nordamerika verwendeten Rauchzeichen. Les Indiens d'Amérique du Nord usaient de signaux de fumée. Die weitverbreitetsten Zeichen, z.B. bei den Sioux und den Cheyenne, waren sehr einfach. Eine aufsteigende Rauchwolke bedeutete „Achtung“, zwei Rauchwolken bedeuteten „alles in Ordnung“, drei Rauchwolken oder der Schein des Feuers bedeutete „Gefahr, wir brauchen Hilfe“. Man bedeckte das Feuer mit einem Stoffstück und man lüftete es, um eine Rauchwolke zu erhalten

Scheinbar ist das Feuer die älteste Form von Zeichen, die Informationen über Distanz verbreiten sollten, da der entweichende Rauch weit zu sehen ist. Die älteste Quelle, die ein solches Kommunikationssystem über Distanz mittels Feuer beschreibt, ist ohne Zweifel der Talmud.

Einige Passagen des Talmuds erwähnen in der Tat die Existenz eines Kommunikationsnetzwerkes, das zwischen Jerusalem und Babylon eingeführt wurde. Man zündete Feuer auf Türmen oder höher gelegenen Orten an. Scheinbar handelte es sich um einen Kode aus Länge des angezündeten Feuers, Höhe der Flammen, und vielleicht ihre Färbung, allerdings sind das alles nur Vermutungen.

Man sieht, dass diese in jeder Hinsicht elementaren Signale zu viel Verwirrung führen konnten. Man konnte mit ihnen nur wenige Dinge ausdrücken und manchmal war es schwierig festzustellen, ob es sich lediglich um ein konventionelles Signal handelte. Aus der Entfernung konnte der Rauch ein Hinweis auf ein von einem Bauern angezündetes Feuer oder auf ein aus Leichtsinn, Brandstiftung oder durch einen Blitz entfachtetes Feuer sein.

Man würde noch mehrere Jahre warten müssen, bis mit Hilfe des technischen Fortschritts die Kommunikation über eine längere Distanz aus dem Anfangsstadium hinaus und die Kodierungs- und Übertragungsverfahren entscheidend verbessert wären.

Georges Jean, *Langage des signes, l'écriture et son double*, 1989.

*Der Talmud*: Das Buch, das alle religiösen und gesellschaftlichen Regeln der jüdischen Gemeinschaft enthält.



**Aus einem langen Text Notizen machen:**

Es folgt ein Text über Bluthochdruck.



Machen Sie sich Notiz und berücksichtigen Sie die Absätze.  
Verwenden Sie Zeichen und Abkürzungen.

**"Was ist Bluthochdruck?"**

Blutdruck meint den Druck des Blutes in den Schlagadern. Er wird über zwei Werte bestimmt: Der höhere entspricht dem Blutdruck, während das Herz sich zusammenzieht und sich leert, der zweite dem Blutdruck, während das Herz sich entspannt und sich füllt.

Die Werte ändern sich normalerweise mit dem Alter, indem sie ansteigen. Bei einem 6-jährigen Kind sollten sie unter 11/7 sein, bei einem Erwachsenen zwischen zwanzig und sechzig Jahren sollten sie nie 14/9 überschreiten. Zwischen 14/9 und 16/9,5 spricht man vom zu beobachtenden Grenzwert. Eine Person leidet unter Bluthochdruck, wenn der Blutdruck 16/9,5 übersteigt. Genau wie ein zu hoher Cholesterinwert stellt der Bluthochdruck eine Gefährdung für das Herz und die Gefäße dar. Durch ihn setzt man sich der Gefahr eines Herzinfarkts und eines Schlaganfalls aus.

Allerdings ist ein vorübergehender Anstieg nach Anstrengung oder intensiven Gefühlsausbrüchen nicht tragisch. Deshalb muss man, um Bluthochdruck festzustellen, prüfen, ob es eine andauernde Erhöhung ist. Eine einmalige Messung reicht nicht aus. Um die 10 bis 15% der Franzosen haben Bluthochdruck, in neun von zehn Fällen ohne ersichtlichen Grund.

Bleibt noch zu sagen, dass übermässiger Salzkonsum, Übergewicht, Alkoholgenuss bei Personen mit erhöhtem Risiko (vererbter Bluthochdruck) Bluthochdruck begünstigen kann.

Nach einem Artikel aus der Zeitschrift *Ça m'intéresse*, Nr. 139

Fortsetzung auf der nächsten Seite.



<b>900 Übungen zur Kommunikation im Beruf</b>	<b>Abschlussübung</b> (Seite 2)	<b>B3 / 33 – 3.5</b>
		<b>Eval.:</b>



Machen Sie sich auf diesem Blatt Notizen.

Sehen Sie in der Lösung B3/33-3.5 nach.

Hier eine Möglichkeit, sich Notizen zum Text zu machen:

### **Was ist Bluthochdruck?**

- Blutdruck = Blutdruck in den Schlagadern
- 2 Werte: + hoch = Blutdruck wn. Herz sich zusammenzieht und leert  
+ niedrig = wn. Herz sich entspannt und füllt
- ↑ mit dem Alter:
  - 6 Jahre:  $< 11/7$
  - zwischen 20 und 60 Jahren: nicht  $> 14/9$
  - wn.  $> 16/9,5$  = Bluthochdruck. Kann → Herzinfarkt und Schlaganfall
- Allerd., ↑ normal nach Anstrengung und Gefühlsausbrüchen.  
→ f. Diagnose 1 Messung nicht genug: Bluthochdruck muss andauern.
- Faktoren die → Personen mit erhöhtem Risiko:
  - zu vl. Salz
  - Übergewicht
  - Alkohol

