



 **WELT**  
**HYPERTONIE**  
**TAG**

17. MAI 2014

# Blut **hoch** druck

erkennen & behandeln

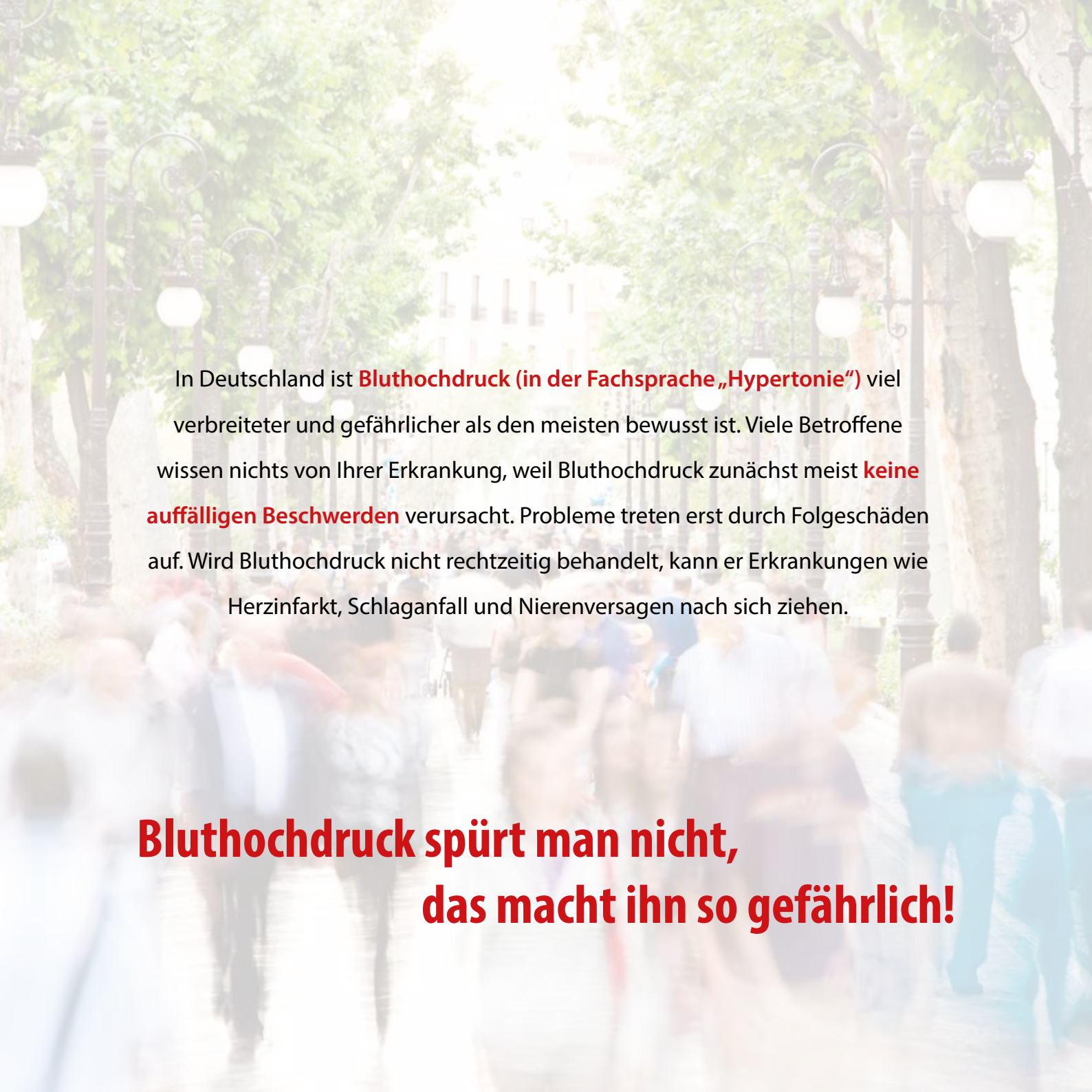
Was Sie über Ihren Blutdruck wissen sollten



Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®  
Deutsche Gesellschaft für  
Hypertonie und Prävention

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®  
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention  
Berliner Str. 46, 69120 Heidelberg  
[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

Bildnachweis:  
kurhan, Jose AS Reyes, Sebastian Kaulitzki,  
Africa Studio, zig8, urfin, Alexander Rath  
[shutterstock.com](http://shutterstock.com)



In Deutschland ist **Bluthochdruck (in der Fachsprache „Hypertonie“)** viel verbreiteter und gefährlicher als den meisten bewusst ist. Viele Betroffene wissen nichts von Ihrer Erkrankung, weil Bluthochdruck zunächst meist **keine auffälligen Beschwerden** verursacht. Probleme treten erst durch Folgeschäden auf. Wird Bluthochdruck nicht rechtzeitig behandelt, kann er Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen nach sich ziehen.

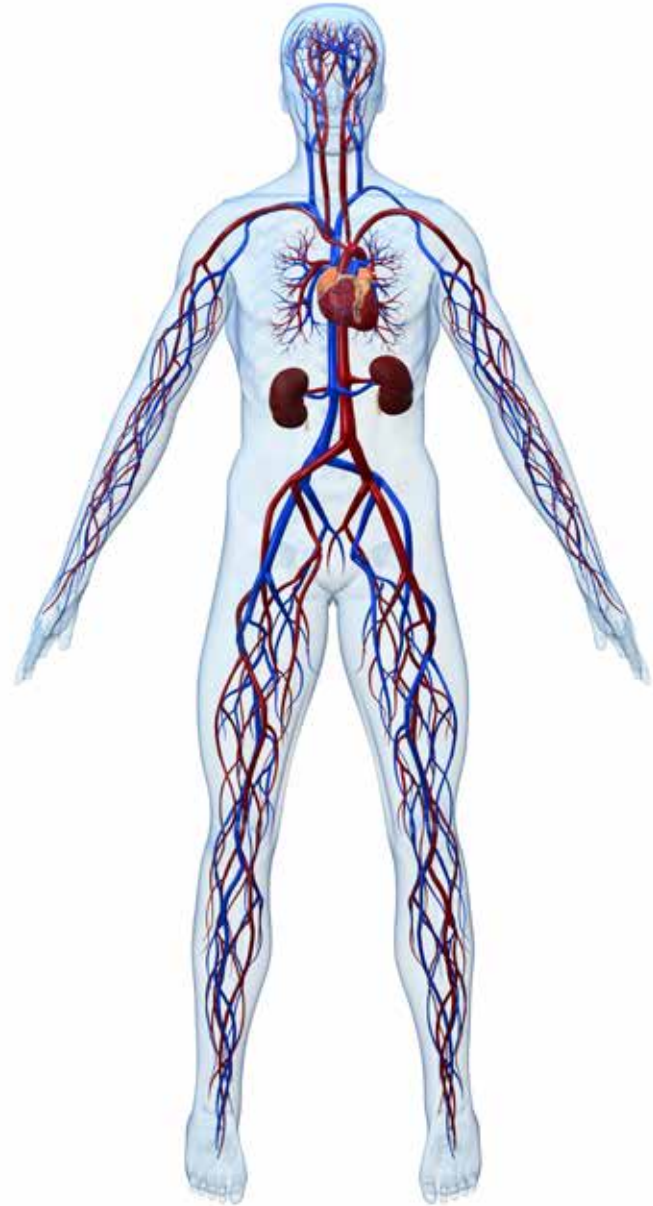
**Bluthochdruck spürt man nicht,  
das macht ihn so gefährlich!**

# Blutdruck – was ist das ?

Unser Herz pumpt das Blut durch unseren Körper und versorgt so Gewebe und Organe mit lebenswichtigen Stoffen. Damit das Blut jeden Bereich im Körper erreichen kann, muss es unter Druck durch die Gefäße hindurchfließen. Dieser Druck wird **Blutdruck** genannt.

Bei jedem Schlag zieht sich das Herz zusammen, um das Blut aus den Herzkammern in die Gefäße zu pressen. Dabei steigt der Blutdruck auf seinen höchsten Wert, den **systolischen Wert**. Anschließend entspannt sich das Herz, um neues Blut in die Herzkammern aufzunehmen. Der Blutdruck sinkt auf seinen niedrigsten Wert, den **diastolischen Wert**. Für die Beurteilung Ihres Blutdrucks sind beide Werten wichtig.

Der Blutdruck verändert sich im Laufe des Tages. Körperliche Belastung oder Stress können den Blutdruck ansteigen lassen. Dieser Anstieg ist ein normaler Anpassungsmechanismus des Körpers. Ein einmal erhöhter Blutdruck heißt also nicht gleich, dass man krank ist. Bleibt der Blutdruck aber in der Ruhephase wiederholt dauerhaft erhöht, spricht man von einem Bluthochdruck.



# Wie kommt es zu Bluthochdruck?

Bei den meisten Bluthochdruckpatienten lassen sich keine erkennbaren Ursachen für die Erkrankung feststellen (**primäre oder essentielle Hypertonie**).

Meist sind familiär bedingte Veranlagung und Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen und ein ungesunder Lebensstil für den zu hohen Blutdruck verantwortlich. In manchen Fällen können auch Medikamente wie „die Pille“ oder Schmerz- und Rheumamedikamente (mit-)verantwortlich sein.

Nur bei wenigen Hypertonikern ist eine klare Ursache wie eine Nierenerkrankung zu finden (**sekundäre Hypertonie**).





# Die Blutdruckwerte – ab wann der Druck zu hoch ist

Der Blutdruck wird in Millimeter (mm) Quecksilber (Hg) angegeben. Bei einem systolischen Wert von 125 und einem diastolischen Wert von 80 sagt man „125 zu 80 mmHg“. Bluthochdruck liegt vor, wenn wiederholt Blutdruckwerte von **140/90 mmHg** oder höher gemessen werden. Auch wenn nur einer der beiden Werte erhöht ist, handelt es sich um Bluthochdruck.

Der Bluthochdruck wird je nach seiner Höhe in verschiedene Schweregrade eingeteilt. Je höher die Blutdruckwerte sind, desto größer ist die Gefahr, ernsthafte Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erleiden.

Der Wert 140/90 mmHg ist keine scharfe Grenze. Ob ein Blutdruck behandelt werden muss, hängt nicht alleine von den Blutdruckwerten ab. Es spielen auch andere Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen oder Diabetes mellitus eine Rolle. Es kann also sein, dass Ihr Arzt für Sie andere Grenzwerte festlegt.

### Was ist bei der Blutdruckselbstmessung zu beachten?

Die Messung sollte in Ruhe durchgeführt werden. Setzen Sie sich dafür hin, kommen erst einmal fünf Minuten zur Ruhe, bevor Sie Ihren Blutdruck messen.

Die Manschette des Blutdruckgeräts sollte sich in etwa auf Herzhöhe befinden. Bei Geräten mit Handgelenkmanschette sollte das Handgelenk während der Messung an die Brust gelegt werden.

Ideal sind zwei Messungen in Folge, um das Ergebnis der Erstmessung zu bestätigen.

Wer Bluthochdruck hat, sollte täglich seinen Blutdruck messen und die Werte in einen Blutdruckpass eintragen. Blutdruckpass sowie eine Broschüre zur Selbstmessung sind erhältlich bei der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®.

## Wie wird der Blutdruck gemessen?

Die Blutdruckwerte können mit einem **Blutdruckmessgerät** einfach und sicher festgestellt werden. Die Messung erfolgt meist während der Routineuntersuchung beim Arzt. Auch in vielen Apotheken können Sie Ihren Blutdruck messen lassen.

Sie können Ihren Blutdruck mit einem eigenen Blutdruckmessgerät auch zu Hause kontrollieren. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welches Blutdruckmessgerät für Sie am besten geeignet ist.

Die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® vergibt ein Prüfsiegel für Blutdruckmessgeräte. Sie sollten beim Kauf eines solchen Gerätes auf dieses Siegel achten, um ein qualitativ hochwertiges Gerät zu erhalten, das Ihnen präzise Messwerte anzeigt. Eine Liste der Blutdruckmessgeräte mit Prüfsiegel erhalten Sie bei der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®.

Ihre Messwerte sollten Sie sorgfältig in einen Blutdruckpass eintragen und regelmäßig Ihrem Arzt vorzeigen.



# Warum ist Bluthochdruck so gefährlich?

Hoher Blutdruck ist einer der häufigsten **Todesursachen** in Deutschland. Unter dem erhöhten Blutdruck verändern sich die Blutgefäße, werden weniger elastisch und anfällig für Verschleiß.

Weil die Betroffenen den Bluthochdruck nicht spüren können, bleibt er häufig lange unentdeckt und kann so einen schweren Schaden an den Organen hinterlassen. Es drohen schwere Folgeschäden für Herz, Gehirn, Nieren und Augen.

Dies kann zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen und Blindheit führen. Die Schäden treten umso eher auf, je höher die Blutdruckwerte sind.

**Ein unbehandelter Bluthochdruck verkürzt Ihre Lebenszeit!**

Diese Gefahren können vermindert und beseitigt werden, wenn Bluthochdruck rechtzeitig und dauerhaft auf einen Normalwert gesenkt wird.

Bereits eine leichte Senkung des Blutdrucks um 5 mmHg kann vor Folgeerkrankungen schützen.

Sie reduziert das Schlaganfallrisiko um über 30 %, das Herzinfarktrisiko um über 20 %.





# Behandlung von Bluthochdruck

Bluthochdruck muss behandelt werden, auch wenn Sie keine Beschwerden verspüren. Bei leicht erhöhten Blutdruckwerten kann bereits eine **gesunde Lebensweise** zu einer Blutdrucksenkung führen (**nicht-medikamentöse Therapie**). Bei hohen Blutdruckwerten oder wenn zusätzlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen, wird Ihnen der Arzt Medikamente, sogenannte **Antihypertensiva** verschreiben (**medikamentöse Therapie**).

Es gibt viele unterschiedlich wirkende Medikamente zur Blutdrucksenkung. Der Arzt wird für Sie das beste Medikament oder auch mehrere Medikamente (Kombinationstherapie) aussuchen. Zu Beginn der Behandlung können einige Nebenwirkungen eintreten, da sich der Körper erst wieder an einen niedrigeren Blutdruck gewöhnen muss. Setzen Sie Ihre Blutdruckmedikamente niemals ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab. Ein unkontrolliertes Absetzen kann zu gefährlichen Blutdruckanstiegen führen.

Die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® bildet Ärzte zu „Hypertensiologen DHL®“ fort. Diese Ärzte sind spezialisiert für die Behandlung von Bluthochdruckerkrankungen. Eine Liste der bundesweiten „Hypertensiologen DHL®“ finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® unter [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)



# Was Sie selbst tun können

Die nicht-medikamentöse Therapie kann helfen, Medikamente niedriger zu dosieren und damit auch stärkere Nebenwirkungen zu vermeiden. Ein gesunder Lebensstil verringert gleichzeitig die Gefahr von Folgeschäden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Ernährung:** Essen Sie kochsalz-, kalorien- und cholesterinarm. Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

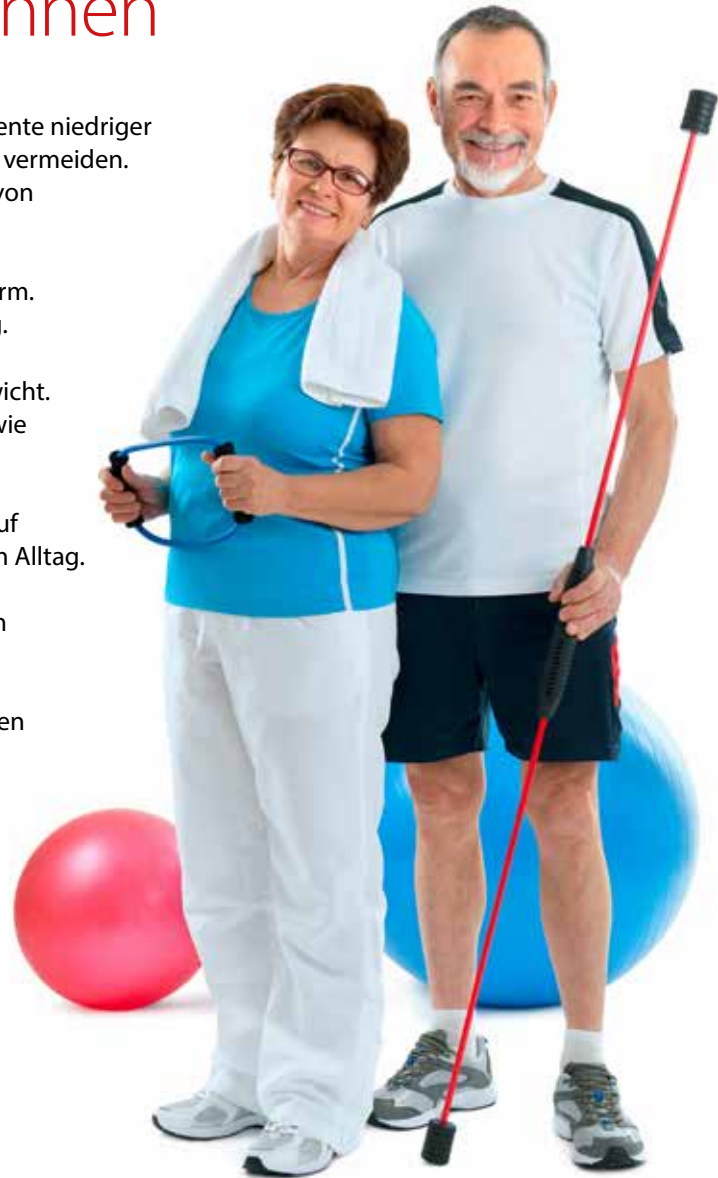
**Sport:** Bewegung stärkt das Herz und schützt vor Übergewicht. Überanstrengen Sie sich aber nicht. Ideal sind Sportarten wie Wandern, Laufen und Schwimmen.

**Stress:** Stress kann den Körper stark belasten. Achten Sie auf einen erholsamen Schlaf und ausreichende Ruhephasen im Alltag.

**Rauchen:** Geben Sie das Rauchen auf! Nikotin schadet dem Körper und lässt den Blutdruck steigen.

**Alkohol:** Auch der übermäßige Genuss von Alkohol lässt den Blutdruck ansteigen. Trinken Sie nur ein Gläschen in Ehren.

Aller Anfang ist schwer. In einer Gruppe fällt vielen Menschen die Umstellung der Lebensweise leichter. Fragen Sie bei der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® nach einer „Selbsthilfegruppe Bluthochdruck“ in Ihrer Nähe.



# Wir übernehmen Verantwortung

Wir informieren die Bevölkerung über die Gefahren der Krankheit und machen uns bei Politikern für die optimale Versorgung der Hypertoniker stark.

Wir unterstützen Wissenschaftler, die Bluthochdruck erforschen und neue Behandlungsmöglichkeiten entwickeln.

## Unterstützen Sie uns, damit wir Sie unterstützen können!

Mit Ihrer Mitgliedschaft oder Spende fördern Sie unsere gemeinnützige Arbeit.

Als Mitglied der DHL® erhalten Sie unser Gesundheitsmagazins DRUCKPUNKT gratis. Darin klären wir Sie regelmäßig über die Ursachen und Risiken des Bluthochdrucks auf und zeigen Ihnen als Betroffener oder Angehöriger neue Wege mit der Erkrankung umzugehen.

In unseren Selbsthilfegruppen können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen.

Ihr Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar.



Eine Beitrittserklärung erhalten Sie bei der DHL®-Geschäftsstelle oder unter: [www.hochdruckliga.de/mitgliedschaft.html](http://www.hochdruckliga.de/mitgliedschaft.html)

## VERANSTALTUNG IN IHRER NÄHE



## WEITERE INFORMATIONEN UND INFORMATIONSMATERIAL ERHALTEN SIE BEI DER



Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®  
Deutschen Gesellschaft für  
Hypertonie und Prävention

Berliner Str. 46, 69120 Heidelberg

Telefon: 062 21 / 5 88 55-0

E-Mail: [info@hochdruckliga.de](mailto:info@hochdruckliga.de)

Internet: [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

Internet: [www.hypertonietag.de](http://www.hypertonietag.de)

## SPENDENKONTO

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®  
Deutsche Gesellschaft für  
Hypertonie und Prävention

Sparkasse Heidelberg

Konto: 920 620 5

BLZ: 672 500 20

IBAN: DE58 6725 0020 0009 2062 05

BIC: SOLADES1HDB

## SIE HABEN NOCH FRAGEN ZU IHREM BLUTHOCHDRUCK?

Rufen Sie unser Patiententelefon an!  
Herz-Kreislauf-Telefon  
062 21 / 588 555

Mit freundlicher Unterstützung von

**OMRON**