



© Fotolia

## Blutdruckmessen gegen Schlaganfall

**Bluthochdruck ist der Risikofaktor Nummer 1 für einen Schlaganfall. Betroffene wissen jedoch oft nichts von ihrer Erkrankung. Der Welt Hypertonie Tag am 17. Mai 2022 macht auf die Bedeutung der Blutdruckmessung aufmerksam.**

Der Druck des Blutes gegen die Wände der Blutgefäße wird als Blutdruck bezeichnet. Ist dieser dauerhaft erhöht, spricht man von Bluthochdruck (arterielle Hypertonie). Unbehandelt kann Bluthochdruck ernsthafte gesundheitliche Folgen haben. So ist er der Hauptrisikofaktor für einen Schlaganfall.

### Weiterführende Infos

Broschüre [↓ Bluthochdruck](#)

### Unentdeckter Bluthochdruck

Bluthochdruck verursacht meistens keine Beschwerden. Nur selten treten unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen oder Schwindel auf. Eine aktuelle Studie geht davon aus, dass 30 Prozent der Betroffenen in Deutschland gar nicht wissen, dass sie an Bluthochdruck leiden. Das ist gefährlich, denn es gilt: Je höher der Bluthochdruck ist und je länger er unbehandelt bleibt, desto größer wird das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden.

## **Regelmäßiges Blutdruckmessen schützt**

"Um Bluthochdruck zu entdecken, hilft nur regelmäßiges Messen", betont Nadine Hunting, Präventionsexpertin der Schlaganfall-Hilfe. "Damit die Messergebnisse nicht durch die Weißkittelhypertonie verfälscht werden, sollte regelmäßig auch zu Hause gemessen werden." Bei der sogenannten Weißkittelhypertonie ist der Blutdruck nur erhöht, wenn er von medizinischem Personal gemessen wird.

### **Huntings Tipps zum häuslichen Blutdruckmessen:**

- vor der Messung 5 Minuten im Sitzen zur Ruhe kommen
- aufrecht auf einen Stuhl setzen, einschnürende Kleidung am Messarm entfernen und den Arm in Herzhöhe lagern
- Blutdruckmanschette am Oberarm anlegen, der untere Rand der Manschette befindet sich 2 cm über der Ellenbeuge
- Gerät aktivieren, Messung starten, Blutdruckwerte ablesen und zum Beispiel in einem Blutdruckpass notieren

## **Gesund leben hilft**

Liegt der Blutdruck regelmäßig bei 140/90 mm Hg oder höher, handelt es sich um Bluthochdruck. Doch keine Sorge – niemand muss sich mit der Erkrankung abfinden. Mit einem gesunden Lebensstil lässt sich der eigene Blutdruck positiv beeinflussen. Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung mit wenig Salz senken den Blutdruck und regulieren das Körpergewicht. Verzichten sollte man auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum.

Weitere Informationen sowie Broschüren zum Herunterladen finden Sie hier:

[www.hypertonietag.de](http://www.hypertonietag.de) (<https://www.hypertonietag.de/>)

