



© Fotolia

## Bluthochdruck - Eine lautlose Gefahr

**In Deutschland leben nach Schätzungen 20 bis 30 Millionen Menschen mit Bluthochdruck, aber nur jeder zweite weiß von seiner Krankheit. Dabei zählt ein zu hoher Blutdruck zu den Hauptrisikofaktoren für einen Schlaganfall.**

*„Bluthochdruck ist kein Schicksal - Unser Lebensstil bestimmt den Blutdruck zu 60 bis 70 Prozent.“*

### Weiterführende Infos

Broschüre [↓ Bluthochdruck](#)

### Was ist Blutdruck?

Als Blutdruck bezeichnet man den Druck des Blutes gegen die Wände der Blutgefäße. Der obere Wert (systolisch) bei der Blutdruckmessung entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in den Körper pumpt. Der untere Wert (diastolisch) entsteht, wenn der Herzmuskel zwischen den einzelnen Schlägen entspannt.

# **Bluthochdruck - Hauptrisikofaktor für einen Schlaganfall**

Bluthochdruck (medizinisch: Arterielle Hypertonie genannt) ist eine Erkrankung des Gefäßsystems, bei der die Blutdruckwerte dauerhaft zu hoch sind. Bei 90 Prozent der Bluthochdruckpatienten ist eine organische Ursache nicht erkennbar. Bei 10 Prozent der Betroffenen verursachen organische Erkrankungen wie z.B. eine Nierenerkrankung den Bluthochdruck.

Der Bluthochdruck ist der Hauptrisikofaktor für einen Schlaganfall. Ein chronisch hoher Blutdruck verursacht Schäden an den Gefäßwänden und fördert die Entstehung der Arteriosklerose. Je höher der Blutdruck ist und je länger er unerkannt und unbehandelt bleibt, desto größer ist das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Experten gehen davon aus, dass das Schlaganfall-Risiko mit zunehmendem Blutdruck kontinuierlich bis auf das Fünffache ansteigt

## **Häufigkeit und Verbreitung**

Bluthochdruck ist der Risikofaktor Nr. 1 für den Schlaganfall. 20 bis 30 Millionen Bundesbürger haben Bluthochdruck. Doch nur jeder zweite weiß von seiner Krankheit, und nur 40 Prozent der Betroffenen, die davon wissen (ca. 7 Mio.), lassen sich behandeln. Die Behandlung führt auch nicht bei allen zum Erfolg: lediglich 1,7 Millionen Patienten erreichen dadurch gute Blutdruckwerte.

## **Symptome und Warnsignale**

Bei einem Bluthochdruck bestehen keine oder nur sehr unspezifische Symptome wie etwa:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Nasenbluten
- Brustschmerzen
- Kurzatmigkeit

- Unruhezustände
- Gereiztheit
- Ohrgeräusche
- oder Sehstörungen.

## Ab welchem Grenzwert spricht man von Bluthochdruck?

Durch unterschiedliche Belastungen während des Tages schwankt der Blutdruck. Das ist ganz natürlich. Ein optimaler Blutdruck in Ruhe liegt bei unter 120/80 mmHg\*.

Von Bluthochdruck wird dann gesprochen, wenn wiederholt ein Druck von systolisch 140 mmHg\* und diastolisch 90 mmHg\* oder mehr gemessen wird.

<b>Kategorie</b> <b>Systolisch (in mmHg*)</b> <b>Diastolisch (in mmHg*)</b>
<b>Optimal</b> < 120 < 80
<b>Normal</b> 120 - 129 80 - 84
<b>Hoch/normal</b> 130 - 139 85 - 89
<b>Leichte Hypertonie</b> 140 - 159 90 - 99
<b>Mittelschwere Hypertonie</b> 160- 179 100 - 109
<b>Schwere Hypertonie</b> ≥ 180 ≥ 110

\*mmHg = Kurzbezeichnung für die Maßeinheit: Millimeter Quecksilbersäule

## Welche Ursachen hat Bluthochdruck?

Neben dem **Alter** spielt bei der Entstehung von Bluthochdruck auch die **Vererbung** eine Rolle. Des Weiteren hat der **Lebensstil** wesentlichen Einfluss auf den Blutdruck. Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung mit zu viel Kochsalz, bauchbetontes Übergewicht, schädlicher Stress, zu viel Alkohol und Rauchen sind Risikofaktoren, die die Entwicklung des Bluthochdrucks begünstigen. Selbst ein Bluthochdruck bei erblicher Veranlagung kann durch Lebensstilfaktoren bedeutsam entschärft werden. Bluthochdruck ist also kein Schicksal. Es gibt viele Möglichkeiten, ihm vorzubeugen oder ihn zu regulieren.

### Thala

Im Gesundheitsmagazin finden Sie weitere Informationen zum Thema Bluthochdruck.

[Zur Ausgabe](#)



Thala - Das Gesundheitsmagazin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe





## Kontakt zu Miriam Hilker

✉ [Nachricht schreiben](#)

☎ [05241 9770-20](tel:052419770-20)