

Was kann ich selbst tun?



In Bewegung bleiben

Wer fünf mal pro Woche etwa 30 Minuten eine Ausdauersportart wie Schwimmen, Laufen oder Radfahren ausübt, beeinflusst seinen bestehenden Hochdruck positiv.



Auf das Gewicht achten und ausgewogen ernähren

Besonders vermehrtes Bauchfett, mit einem Bauchumfang über 88 cm bei Frauen und über 102 cm bei Männern, hat einen negativen Einfluss auf den Stoffwechsel und die Gefäßwände. Dauerhaftes Übergewicht kann zu Bluthochdruck führen



Rauchstopp

Das Aufgeben des Rauchens ist die bedeutendste Einzelmaßnahme, um sich vor Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zu schützen.



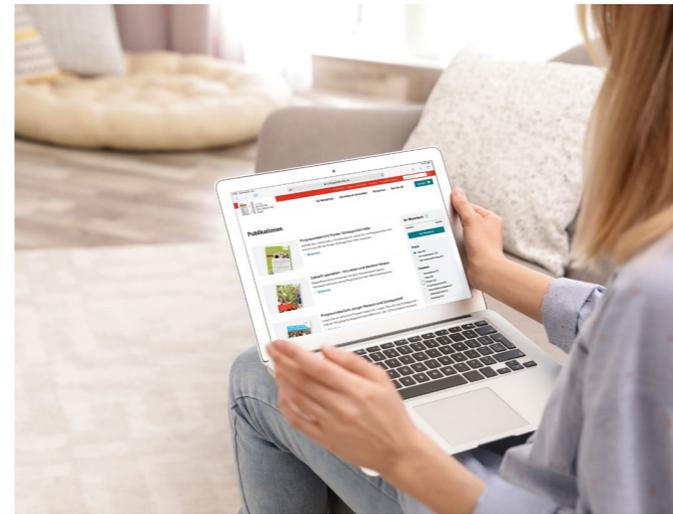
Alkohol in Maßen trinken

Für Frauen liegen die Grenzwerte für einen risikoarmen Konsum bei einem kleinen Glas Bier oder Wein pro Tag. Männer dürfen höchstens zwei kleine Gläser pro Tag zu sich nehmen. Für beide Geschlechter gelten zusätzlich mindestens zwei alkoholfreie Tage in der Woche. Alkoholkonsum lässt den Blutdruck ansteigen und vermindert zudem die Wirkung einiger blutdrucksenkender Medikamente.

Weitere Informationen

Ausführliche Informationen finden Sie in unserer Broschüre „Bluthochdruck“, die Sie kostenlos bestellen können unter schlaganfall-hilfe.de/materialien

Dort finden Sie auch unseren Blutdruckpass, mit dem Sie ganz einfach und übersichtlich Ihre Blutdruckwerte notieren können. Beispielweise als Grundlage für ein Gespräch mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin.



Stand: April 2025

Weitere Informationsmaterialien können Sie auf unserer Internetseite bestellen und herunterladen. schlaganfall-hilfe.de/materialien



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Schulstraße 22, 33330 Gütersloh

Service- und Beratungszentrum

Telefon: 05241 9770-0
Telefax: 05241 9770-777
E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de
Internet: schlaganfall-hilfe.de
facebook.com/schlaganfallhilfe
x.com/schlaganfall_dt
instagram.com/schlaganfallhilfe

Spendenkonto

Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50
BIC: WELADED1GTL



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Stopp den Schlaganfall



Blutdruck im Blick

schlaganfall-hilfe.de

Was ist Bluthochdruck?

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.

Blutdruck ist der 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 Ursachen wie z.B. eine Nierenerkrankung den Bluthochdruck.

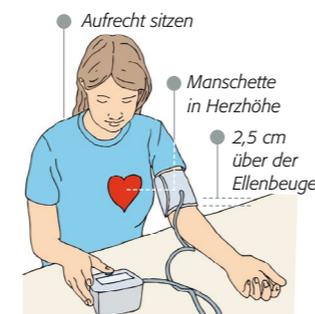
Der Bluthochdruck ist der Hauptrisikofaktor für einen Schlaganfall. Ein chronisch hoher Blutdruck verursacht Schäden an den Gefäßwänden und fördert die Entstehung der Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Je höher der Blutdruck ist und je länger er unerkannt und unbehandelt bleibt, desto größer ist das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



Woran erkenne ich einen zu hohen Blutdruck?

Leider bestehen bei einem Bluthochdruck oft keine oder nur sehr unspezifische Symptome. Manche Menschen mit Bluthochdruck klagen über Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten, Brustschmerzen, Kurzatmigkeit, Nervosität, Gereiztheit, Ohrensausen oder Sehstörungen. In vielen Fällen verursacht ein erhöhter Blutdruck zunächst keine spürbaren Beschwerden und bleibt lange Zeit unerkannt. Darum ist es wichtig, von Zeit zu Zeit bei Routineuntersuchungen den Blutdruck messen zu lassen oder selbst zu messen.

Wie messe ich meinen Blutdruck?



- Kommen Sie vor der Messung 5 Minuten im Sitzen zur Ruhe.
- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, entfernen Sie einschnürende Kleidung am Messarm und lagern Sie den Arm in Herzhöhe.
- Legen Sie die Blutdruckmanschette am Oberarm an, der untere Rand der Manschette befindet sich 2 cm über der Ellenbeuge.
- Aktivieren Sie das Gerät, starten Sie die Messung, lesen Sie die Blutdruckwerte ab und notieren Sie die Werte in Ihrem Blutdruckpass oder speichern diese auf Ihrem Gerät.

Bitte bei der Blutdruckmessung nicht sprechen, lachen oder husten, da dies die Messwerte verfälschen kann. Messen Sie beim ersten Mal an beiden Armen und zukünftig an dem Arm mit den höheren Blutdruckwerten.

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.

Kategorie	Systolisch (in mmHg*)	Diastolisch (in mmHg*)
Optimal	< 120	< 80
Normal	120 - 129	80 - 84
Hoch/normal	130 - 139	85 - 89
Leichte Hypertonie	140 - 159	90 - 99
Mittelschwere Hypertonie	160 - 179	100 - 109
Schwere Hypertonie	≥ 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. Zusätzlich hat auch der persönliche **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 Bluthochdruck begünstigen. Selbst bei erblicher Veranlagung kann der Blutdruck durch Lebensstilfaktoren deutlich entschärft werden. Nutzen Sie alle Möglichkeiten: Beugen Sie vor oder regulieren Sie Ihren Blutdruck.

Bluthochdruck ist kein Schicksal! Sie haben viele Möglichkeiten, ihn positiv zu beeinflussen.