



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

# Häufige Fragen und Antworten zum Thema Bluthochdruck

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen die wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema Bluthochdruck vorstellen.

Bluthochdruck (Fachbegriff Hypertonie) ist viel verbreiteter und gefährlicher, als die meisten Menschen denken: In Deutschland sind etwa 20–30 Millionen Menschen betroffen, bei den über 60-Jährigen ist es sogar jeder Zweite. Doch viele wissen gar nichts von ihrer Erkrankung und den möglichen Folgen. Dabei lässt sich Bluthochdruck meist gut behandeln und auch die Folgeerkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt und chronische Nierenerkrankung wären oft vermeidbar.

Deshalb möchten wir Sie bestärken, sich das Thema Bluthochdruck zu Herzen zu nehmen.

In diesem Heft erfahren Sie, was Bluthochdruck ist, mit welchen Folgen er verbunden ist und wie Sie sich am besten davor schützen können. Falls Sie darüber hinaus noch Fragen haben, finden Sie auf der Rückseite weiterführende Informationen und Unterstützung.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit!

Ihr

Prof. Dr. med. Markus van der Giet

Vorstandsvorsitzender der

Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®

Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention

Bitte beachten Sie: Zugunsten der besseren Lesbarkeit verzichten wir in dieser Broschüre fortan darauf, sowohl weibliche als auch männliche Bezeichnungen („die Patientin/der Patient“, „die Ärztin/der Arzt“) zu verwenden. Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen.

Mit freundlicher Unterstützung von

**DAK**  
Gesundheit

## Was ist Blutdruck überhaupt?

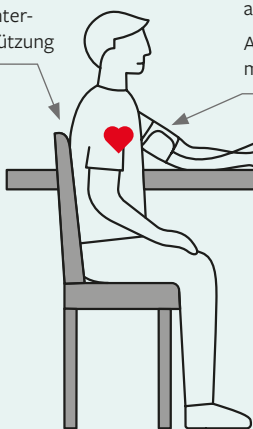
Unter Blutdruck versteht man den Druck in unseren Blutgefäßen, genauer gesagt, in den Arterien. Ohne Druck könnte das Blut in unserem Kreislaufsystem nicht fließen. Der Blutdruck entsteht durch das Zusammenspiel von Herzschlag und Blutgefäßspannung. Bei jedem Herzschlag zieht sich das Herz zusammen (Systole) und entspannt sich wieder (Diastole). Damit ändert sich auch der Druck in den Arterien: Es gibt einen höheren (systolischen) Druck und einen geringeren (diastolischen) Druck.

## Wie misst man den Blutdruck?

Den Blutdruck misst man üblicherweise am Oberarm mit einer aufblasbaren Gummimanschette und einem Druckmessgerät. Er wird in „*Millimeter Quecksilbersäule*“ (mmHg) angegeben. Bei einem systolischen Druck von 120 und einem diastolischen Druck von 80 sagt man „120 zu 80 *Millimeter Hg*“ oder schreibt 120/80 mmHg.

Für die Messung zu Hause gibt es automatische Blutdruckmessgeräte. Wichtig ist dabei, die Messung richtig durchzuführen und zertifizierte Geräte zu verwenden.

Rücken-  
unter-  
stützung



Manschette an Armumfang anpassen (klein, normal, groß)

Arm unbekleidet, auf Tisch liegend, mittlerer Oberarm auf Herzhöhe

Validiertes elektronisches Oberarm-Messgerät

### TIPP

Die Deutsche Hochdruckliga vergibt Prüfsiegel für Messgeräte. Hier finden Sie eine Übersicht der geprüften Messgeräte:



## Welcher Blutdruck ist normal?

Bei den Messwerten für den Blutdruck unterscheidet man, ob die Werte beim Arzt oder zu Hause gemessen wurden:

Bei der Messung durch den Arzt liegt die obere Grenze des normalen Blutdrucks beim Erwachsenen bei

**140/90 mmHg**

Bei der Blutdruckselbstmessung liegt die Grenze bei

**135/85 mmHg**

Grund für diese Unterscheidung ist, dass man beim Arzt meist etwas aufgeregt ist und daher die Blutdruckwerte leicht erhöht sind.

## Wann spricht man von Bluthochdruck?

Bluthochdruck liegt vor, wenn der Blutdruck in Ruhe ständig über den angegebenen Grenzwerten liegt. Eine einmalige oder gelegentliche Überschreitung der Werte bedeutet noch keinen Bluthochdruck. Denn es ist ganz normal, dass der Blutdruck im Verlauf des Tages und bei unterschiedlichen Aktivitäten schwankt. Daher braucht es verschiedene Messungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten und natürlich auch die Beurteilung durch den Arzt, um die Diagnose Bluthochdruck (Hypertonie) zu stellen.

Um den Blutdruck einzuordnen, unterscheidet man verschiedene Blutdruckkategorien. Die Werte beziehen sich auf die in der Arztpraxis gemessenen Blutdruckwerte.

Kategorie	Systolisch (mmHg)		Diastolisch (mmHg)
Optimal	unter 120	und	unter 80
Normal	120–129	und/oder	80–84
Hochnormal	130–139	und/oder	85–89
Bluthochdruck	ab 140	und/oder	ab 90

Für besondere Risikogruppen und Altersgruppen können andere Zielblutdruckwerte gelten.

## Warum entsteht Bluthochdruck?

Das Risiko für Bluthochdruck kann durch verschiedene Faktoren ansteigen:

**Lebensalter:** Im Alter entstehen häufig Gefäßverkalkungen, die Gefäße steifer werden und insbesondere den oberen (systolischen) Blutdruckwert ansteigen lassen.

---

**Familiäre Faktoren:** Bluthochdruck tritt in manchen Familien gehäuft auf. Ein Grund ist eine erbliche Veranlagung, ein anderer Grund ein ähnlicher Lebensstil innerhalb von Familien, z.B. mit wenig Bewegung und ungesunder Ernährung.

---

**Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas):** Übergewicht beeinflusst den Blutdruck über mehrere Wege; beispielsweise erhöht sich der Widerstand in den Gefäßen. Die Bewertung des Körpergewichts erfolgt meist mit dem Body-Mass-Index (BMI). Aber auch die Verteilung des Körperfetts spielt eine Rolle: Insbesondere das Bauchfett gilt als gefährlich. Bei Männern besteht ein erhöhtes Risiko bei einem Bauchumfang von 102 cm, bei Frauen von 88 cm.

---

**Diabetes mellitus:** Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes treten oft zusammen auf. Der Grund dafür sind gemeinsame Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bewegungsmangel, die die Entstehung beider Krankheiten fördern.

---

**Bewegungsmangel:** Eine überwiegend sitzende Tätigkeit bei fehlendem sportlichem Ausgleich begünstigt hohen Blutdruck.

Weitere Risikofaktoren für Bluthochdruck sind:

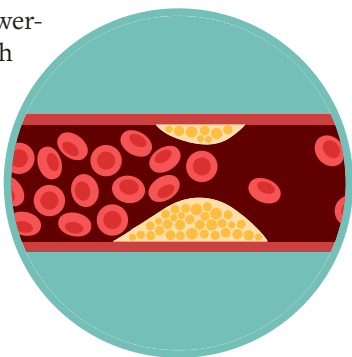
- ▶ Fettstoffwechselstörungen (Hyperlipidämie)
- ▶ Riskanter Alkoholkonsum
- ▶ Tabakkonsum
- ▶ Stress



## Warum ist Bluthochdruck gefährlich?

Von einem zu hohen Blutdruck merken Betroffene meist nichts. Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Nasenbluten können, müssen aber nicht auftreten.

Jedoch schädigt ein dauerhaft zu hoher Blutdruck die Blutgefäße: Sie werden steifer und es lagern sich Fett und Kalk in den Wänden ab, was zu Gefäßengstellen führt. In der Folge können Organe nicht mehr richtig durchblutet werden und es entwickeln sich Krankheiten, zum Beispiel:



### Herz

Verdickung des Herzmuskels (Herzhypertrophie), koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinfarkt, Herzschwäche (Herzinsuffizienz)



### Nieren

Nierenversagen (Niereninsuffizienz)



### Auge

Schäden an der Netzhaut des Auges bis hin zur Erblindung



### Gehirn

Schlaganfall, Demenz



### Gefäße

Beinarterienverengung, Halsschlagaderverengung, Nierenarterienverengung, Erektionsstörungen, Gefäßwunderweiterungen (Aneurysmen)

## Wie kann ich Bluthochdruck vorbeugen?

Zu einem gesunden Blutdruck können Sie selbst viel beitragen. Das gilt übrigens auch, wenn Ihr Blutdruck bereits erhöht ist.

- ✓ **Gesundes Körpergewicht:** Wenn Sie übergewichtig sind, überlegen Sie mit Ihrem Arzt, wie Sie Ihr Körpergewicht langfristig normalisieren oder zumindest verringern können.
- ✓ **Gesunde Ernährung:** Zu einer gesunden Ernährung gehören eine kochsalzarme Kost (mit ca. 5–6 g Kochsalz pro Tag), möglichst wenig tierische Fette und reichlich Vollkornprodukte. Insbesondere die salzarme Mittelmeerküche wirkt sich günstig auf den Blutdruck aus.
- ✓ **Wenig Alkohol:** Alkohol kann Bluthochdruck fördern, zudem enthält er viele Kalorien. Trinken Sie deshalb am besten nur wenig Alkohol. Als Frau sollten Sie beispielsweise nicht mehr als 100 ml Wein pro Tag trinken, als Mann nicht mehr als 200 ml Wein pro Tag. Außerdem sollten Sie zwei alkoholfreie Tage pro Woche einlegen.
- ✓ **Körperliche Aktivität:** Regelmäßige Bewegung fördert nicht nur einen gesunden Blutdruck, sondern auch das Wohlbefinden. Geeignet sind Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen oder Wandern.
- ✓ **Rauchstopp:** Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, schalten Sie einen wesentlichen Risikofaktor für Gefäßschäden und auch andere Erkrankungen aus. Deshalb empfehlen Fachleute einen vollständigen und dauerhaften Tabakverzicht. Das gilt auch für Passivrauchen.
- ✓ **Entspannung:** Versuchen Sie, Stress und Anspannung so weit wie möglich abzubauen.

**Es gilt: Sie sollten regelmäßig Ihren Blutdruck zu Hause überprüfen und ihn mindestens 1-mal jährlich beim Hausarzt messen lassen.**



Erfahren Sie mehr in unserem Podcast „Bluthochdruck im Alltag vorbeugen – Was ist ratsam?“

Die Deutsche Hochdruckliga bietet Ihnen auf der Website **www.hochdruckliga.de** umfangreiche Informationen und viele Tipps rund um Bluthochdruck.

In der **offenen Experten-Telefonsprechstunde** beantwortet Ihnen einmal im Monat zwischen 18 und 20 Uhr unter der Telefonnummer 0 62 21/5 88 55 55 ein Arzt und Bluthochdruckspezialist (Hypertensiologe DHL®) Ihre Fragen zum Thema Bluthochdruck.

Übrigens: Als Mitglied der Deutschen Hochdruckliga profitieren Sie von vielen weiteren Vorteilen!

### Kontakt für Fragen und weitere Informationen:

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®  
Deutsche Gesellschaft für  
Hypertonie und Prävention  
Berliner Straße 46,  
69120 Heidelberg

Telefon: 0 62 21/5 88 55-0  
Telefax: 0 62 21/5 88 55-25

info@hochdruckliga.de  
www.hochdruckliga.de



Website  
besuchen



Podcast  
hören

überreicht durch