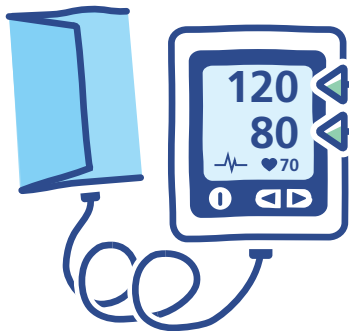


Was ist Bluthochdruck?

Bluthochdruck oder Hypertonie bedeutet, dass der Druck in den Blutgefäßen zu hoch ist. Es kann sein, dass man Bluthochdruck lange Zeit nicht bemerkt, denn er verursacht keine Schmerzen oder andere Beschwerden. Trotzdem ist er nicht harmlos. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck schädigt die Blutgefäße und kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Welche Blutdruckwerte sind normal?

Mit jedem Herzschlag wird Blut durch unseren Körper gepumpt. Dabei übt das Blut einen gewissen Druck von innen auf die Blutgefäße aus – das ist der Blutdruck.



Man unterscheidet beim Blutdruck zwei Werte:

Der systolische Wert wird gemessen, während das Herz sich zusammenzieht und Blut in den Kreislauf pumpt. Er wird auf dem Blutdruckmessgerät oben angezeigt.

Der diastolische Wert wird gemessen, während das Herz sich entspannt und wieder mit Blut füllt. Er wird auf dem Blutdruckmessgerät unten angezeigt.

Der gemessene Blutdruck in der Abbildung liegt bei 120 zu 80.

Blutdruckkategorie	Bereich oberer (systolischer) Wert/unterer (diastolischer) Wert [mmHg]
Normaler Blutdruck	100 bis 139 systolisch zu 60 bis 89 diastolisch
Bluthochdruck (Hypertonie) Grad 1	140 bis 159 systolisch zu 90 bis 99 diastolisch
Bluthochdruck (Hypertonie) Grad 2	160 bis 179 systolisch zu 100 bis 109 diastolisch
Bluthochdruck (Hypertonie) Grad 3	180 oder höher systolisch zu 110 oder höher diastolisch

Die Einheit, in der der Blutdruck gemessen wird, heißt mmHg (Millimeter-Quecksilbersäule).

Es gilt immer der Ruhe-Blutdruck, da der Blutdruck bei körperlicher Anstrengung oder Aufregung ganz natürlich höher ist. In Ruhe sollte er aber wieder auf den Normal-Blutdruck absinken.

Bei mir wurde ein hoher Blutdruck gemessen. Was bedeutet das?

Blutdruckwerte können schwanken. Deshalb reicht eine einzelne Messung in der Regel nicht aus, um Bluthochdruck festzustellen. Ihr Arzt, Ihre Ärztin wird Sie zu weiteren Messungen in die Praxis bitten. Dabei können auch zusätzliche Untersuchungen gemacht werden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Blutdruck zu senken, z. B. mit Medikamenten.

Mehr über Bluthochdruck erfahren Sie unter:

<https://stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/hintergrund>

