

Einfach erklärt Bluthochdruck

Etwa ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland leidet an Bluthochdruck. Oftmals bleibt die Erkrankung jedoch unbemerkt – mit gefährlichen Folgen. Doch soweit muss es nicht kommen. Wir erklären, wie Bluthochdruck erkannt und behandelt werden kann.

1

Symptome

Symptome eines milden Bluthochdrucks sind:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Nasenbluten
- Abgeschlagenheit

2

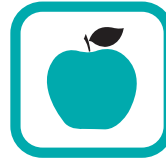
Kontrolle

Bluthochdruck lässt sich durch Blutdruckmessungen erkennen. Wichtig:

- Vor der Messung 3–5 Minuten ausruhen
- Arme in Herzhöhe lagern
- Mehrere Messungen an verschiedenen Tagen zu unterschiedlichen Zeiten
- Optimaler Blutdruck: 120/80 mmHg
- Bluthochdruck: dauerhaft Werte über 140/90 mmHg



Die obere Zahl beschreibt den maximal erreichten Druck in den Arterien. Die untere Zahl zeigt den niedrigsten Druck in der Entspannungsphase des Herzens an.



3

Was kann ich selbst tun?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. In der Regel versucht er zunächst, die Ursachen zu beseitigen:

- Abnehmen und gesunde Ernährung
- Regelmäßige Bewegung
- Weniger Alkohol und keine Zigaretten
- Stress reduzieren

4



Medikamente

Für eine medikamentöse Therapie gibt es verschiedene rezeptpflichtige Arzneimittel. Diese können helfen, den Blutdruck zu senken und Ihr Herz zu entlasten.

