

# Bluthochdruck erkennen und behandeln – Was Sie selbst tun können

## Ein stiller Begleiter mit großer Wirkung

Bluthochdruck – in der Fachsprache „arterielle Hypertonie“ genannt – betrifft viele Menschen in Deutschland, besonders im höheren Alter. Etwa jeder dritte Erwachsene ist betroffen – oftmals, ohne es zu merken. Denn Bluthochdruck tut nicht weh. Gerade das macht ihn so gefährlich: Bleibt er unbehandelt, kann er zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschäden oder sogar Demenz führen. Die gute Nachricht: Bluthochdruck lässt sich in den meisten Fällen gut kontrollieren – wenn man ihn erkennt und richtig behandelt.

---

## Was ist eigentlich Bluthochdruck?

Unser Herz pumpt mit jedem Schlag Blut durch den Körper. Dabei entsteht ein Druck auf die Gefäßwände – der sogenannte Blutdruck. Dieser wird in zwei Zahlen angegeben: zum Beispiel 120 zu 80 mmHg. Die erste Zahl steht für den Druck beim Herzschlag, die zweite für den Druck in der Ruhephase dazwischen.

Liegt der Blutdruck dauerhaft bei **140/90 mmHg oder höher**, spricht man von Bluthochdruck. Bei Menschen mit Herzkrankheiten, Diabetes oder nach einem Schlaganfall gilt sogar schon **130/80 mmHg** als kritisch.

---

## Warum entsteht Bluthochdruck?

Die Ursachen sind vielfältig. Häufig spielen mehrere Dinge zusammen:

- **Vererbung:** In vielen Familien kommt Bluthochdruck gehäuft vor.
- **Lebensstil:** Bewegungsmangel, Übergewicht, zu salziges Essen, Rauchen, Alkohol und Dauerstress erhöhen das Risiko.
- **Krankheiten:** In seltenen Fällen liegt die Ursache in einer Hormonstörung oder einer Erkrankung der Nieren.

Bluthochdruck entwickelt sich oft schleichend – deshalb ist es wichtig, ihn regelmäßig zu kontrollieren.

---

## So messen Sie Ihren Blutdruck richtig

Regelmäßige Messungen sind der erste Schritt zu mehr Sicherheit. Damit Sie verlässliche Werte erhalten, beachten Sie bitte folgende Tipps:

- Setzen Sie sich vor der Messung **5 Minuten ruhig hin**.
- Lehnen Sie den Rücken an, stellen Sie die Füße flach auf den Boden.
- **Manschette immer auf Herzhöhe** anlegen – ideal ist ein Oberarmmessgerät.
- **Mehrfach messen**, z. B. morgens und abends, mit 1–2 Minuten Abstand.
- **Werte notieren** – z. B. in einem Blutdruckpass oder einer App.

Tipp: Lassen Sie sich bei der Auswahl eines geeigneten Geräts in der Apotheke oder beim Hausarzt beraten.

---

## Was Sie selbst tun können: Lebensstil als wirksame Medizin

Viele Menschen können ihren Blutdruck schon durch einfache Veränderungen im Alltag senken. Hier einige bewährte Maßnahmen:

### Gesunde Ernährung

- Mehr **Obst, Gemüse und Vollkornprodukte**.
- Weniger **Salz**: maximal 5 Gramm pro Tag – das sind etwa ein Teelöffel.
- Mehr **Kaliumreiche Lebensmittel** wie Bananen, Kartoffeln und Spinat.

### Bewegung tut gut

- Mindestens **2,5 Stunden pro Woche** in Bewegung kommen.
- Ideal sind **Spaziergänge, Schwimmen oder Radfahren**.
- Auch Haus- oder Gartenarbeit kann dazu zählen!

### Gewicht reduzieren

- Schon ein paar Kilo weniger entlasten das Herz.

### Rauchen aufgeben und Alkohol einschränken

- Ihr Blutdruck dankt es Ihnen – und Ihre gesamte Gesundheit ebenfalls.

### Stress abbauen

- Gönnen Sie sich Pausen im Alltag.
  - Atemübungen, Entspannungsmethoden, Musik oder Meditation können helfen.
  - Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Möglichkeiten zur Stressbewältigung.
- 

## Wann brauche ich Medikamente?

Nicht immer reicht eine gesunde Lebensweise allein aus. Wenn der Blutdruck weiterhin zu hoch ist, kann eine medikamentöse Therapie notwendig sein. Moderne Medikamente sind gut verträglich und senken das Risiko für Folgekrankheiten erheblich.

- **Ab 140/90 mmHg** wird meist eine medikamentöse Behandlung empfohlen.
- **Ab 130/80 mmHg**, wenn weitere Erkrankungen vorliegen.

Wichtig: Medikamente wirken am besten in Kombination mit einem gesunden Lebensstil!

---

### **Fazit: Es ist nie zu spät, etwas für Ihr Herz zu tun**

Bluthochdruck muss kein Schicksal sein. Mit der richtigen Behandlung, regelmäßigen Kontrollen und etwas Eigeninitiative können Sie viel erreichen. Dabei gilt: Kleine Veränderungen im Alltag – wie tägliche Bewegung, salzärmeres Essen oder regelmäßige Entspannung – haben oft große Wirkung.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin über Ihre Blutdruckwerte und lassen Sie sich individuell beraten. Gemeinsam können Sie einen Weg finden, Ihre Werte zu verbessern – für mehr Lebensqualität und ein gesünderes Herz.

Bleiben Sie aktiv, bleiben Sie informiert – **Ihr Herz wird es Ihnen danken!**