



Bluthochdruck (arterielle Hypertonie)

Was Sie wissen sollten

Warum ist Bluthochdruck gefährlich?

Bluthochdruck (Hypertonie) bedeutet, dass der Blutdruck im Blutgefäßsystem zu hoch ist. Er entwickelt sich oft schleichend und bleibt lange unerkannt.



Fast die Hälfte aller Menschen mit Bluthochdruck weiß nichts davon.

Unerkannter Bluthochdruck kann im Laufe der Jahre das Herz, die Blutgefäße, die Nieren und das Gehirn schädigen.

Das passiert bei hohem Blutdruck

Das Herz muss gegen einen zu hohen Druck pumpen; dies führt zu einer Überlastung und Schwächung des Herzmuskels.

Gleichzeitig kommt es zu einer Schädigung der Blutgefäße. Um der Belastung standzuhalten, versteifen und verdicken sich die Gefäßwände. An der Gefäßinnenwand kommt es zu Verkalkungen und somit zu einer Gefäßverengung. Dies führt zu einer immer schlechteren Durchblutung und zu einer weiteren Druckbelastung.

Das Herz plagt sich immer mehr – ein Teufelskreis entsteht!



Normal



Hypertonie

Ab wann ist mein Blutdruck zu hoch?

Ein normaler Blutdruck liegt unter 120/70 mmHg. Werte zwischen 120/70 und 139/89 mmHg gelten bereits als erhöht und sollten von einer Ärztin oder einem Arzt überprüft werden. Ab einem Wert von 140/90 mmHg spricht man von einem Bluthochdruck, der sogenannten Hypertonie.

Wie wird Bluthochdruck behandelt?

Einen wichtigen Teil der Bluthochdruck-Therapie haben Sie selbst in der Hand.

Folgendes können Sie tun:

- Essen Sie natriumarm (salzarm) mit viel Obst und Gemüse.
- Bleiben Sie aktiv: 75 Minuten intensives oder 150 Minuten moderates Ausdauertraining pro Woche und zusätzlich 2- bis 3-mal Krafttraining.
- Geben Sie Stress keine Chance: Finden Sie Ihren persönlichen Weg zur Entspannung.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Nikotin.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht. Falls nötig, streben Sie eine Gewichtsreduktion an.
- Nehmen Sie die verordneten Medikamente wie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt empfohlen ein.
- Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck in regelmäßigen Abständen, auch wenn Ihre Werte bereits im Normalbereich liegen.



Wissenswertes



© goffkein.pro/Shutterstock.com

Oft steht vor dem Blutdruckwert „RR“ – was bedeutet das?

„RR“ steht für die Initialen des Nachnamens des italienischen Arztes Scipione Riva-Rocci. Er war der Erfinder der Blutdruckmessung mittels Blutdruckmanschette.

Was bedeutet „oberer“ und „unterer“ Wert?

Der Blutdruck wird in zwei Werten angegeben.
Beispiel: 120/70 mmHg

120 = systolischer Blutdruck („oberer Wert“):
Dieser Wert wird gemessen, wenn sich das Herz während des Pumpvorganges zusammenzieht und das Blut in die Hauptschlagader sowie in den Körper auswirft. Dieser Wert erhöht sich bei körperlicher und psychischer Belastung.

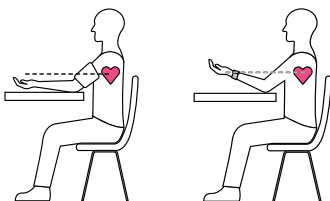
70 = diastolischer Blutdruck („unterer Wert“):
Dieser Wert wird gemessen, wenn sich das Herz wieder mit Blut füllt und beschreibt den konstanten Druck, der während der Entspannungsphase des Herzens in den Gefäßen herrscht. Dieser kontinuierliche Druck kann die Gefäße und das Herz schädigen, wenn er dauerhaft erhöht ist.

Blutdruck-Selbstmessung

Die regelmäßige Blutdruck-Selbstmessung ist eine wichtige Ergänzung zur Messung bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Folgende Punkte sollten Sie dabei beachten:

- Vereinbaren Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Messzeitpunkte.
- Ein an Ihren Oberarm angepasstes, elektronisches Messgerät liefert die verlässlichsten Werte und wird daher bevorzugt.
- Messen Sie erst, wenn Sie einige Minuten zur Ruhe gekommen sind.
- Sprechen Sie nicht während der Messung.
- Legen Sie das Messgerät, exakt wie in der Beschreibung Ihres Geräts angegeben, am Oberarm oder Handgelenk an.
- Die Oberarmmanschette oder das Handgelenkmessgerät müssen sich auf Herzhöhe befinden. Stützen Sie den Arm während der Messung vollständig auf einer stabilen Unterlage ab.



© Evgenii Badun/Shutterstock.com

- Vermeiden Sie eine falsche Armhaltung (z.B. auf dem Schoß oder seitlich hängend).
- Idealerweise messen Sie 2-mal im Abstand von 1 bis 2 Minuten und berechnen danach den Mittelwert der beiden Messwerte.
- Schreiben Sie Ihre Werte mit Datum und Uhrzeit auf.

Was tun bei regelmäßig erhöhten Werten (über 120/70 mmHg)?

Regelmäßig erhöhte Blutdruckwerte können ein Hinweis auf Bluthochdruck sein. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, um eine genaue Diagnose und passende Empfehlungen zu erhalten.

Bluthochdruck spürt man gewöhnlich nicht. Er kann jedoch zu ernsthaften Erkrankungen wie beispielsweise Schlaganfall führen. Lassen Sie Ihren Blutdruck bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder in der Apotheke messen.



Weitere Informationen zum Thema Bluthochdruck (Hypertonie) finden Sie auf unserer Website www.bvaeb.at/bluthochdruck



**Denken Sie an
Ihre Gesundheit!
Ihre**



Impressum

Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

Bild Cover: © onur salman/Shutterstock.com

Auflage: 06/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.