



Institut für Sinnes- und Sprachneurologie  
**Gesundheitszentrum für Gehörlose**  
Konventhospital Barmherzige Brüder Linz

Bischofstrasse 11, 4021 Linz  
Tel: 0732 7897 24900  
Fax: 0732 7897 24979  
e-mail: [geh hoeren@bblinz.at](mailto:geh hoeren@bblinz.at)  
website: [www.bblinz.at](http://www.bblinz.at)

# Bluthochdruck

Konventhospital  
Barmherzige Brüder Linz  
Sollerstätte 2, 4021 Linz



FONDS  
GESUNDES  
ÖSTERREICH



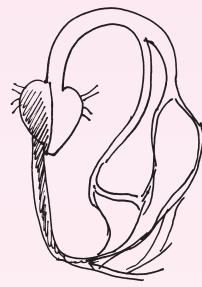
LAND  
OBERÖSTERREICH



FONDS  
GESUNDES  
ÖSTERREICH

## Was ist der Blutdruck?

Das Herz pumpt Blut durch Blutgefäße. Dadurch entsteht Druck in diesen Blutgefäßen - der Blutdruck.



## Warum ist der Blutdruck in zwei Werten angegeben?

Wenn das Herz pumpt (sich zusammenzieht), ist der Druck höher - das ist der 1. Wert.

Wenn sich das Herz entspannt, ist der Druck niedriger - das ist der 2. Wert.

Beide Werte sind wichtig. Beide Werte dürfen nicht zu hoch sein.

Wie hoch soll der Blutdruck sein?

Idealer Blutdruck: 120/80 mm Hg

Erhöhter Blutdruck: über 135/85 mm Hg

**Bluthochdruck** ist die Erhöhung des Druckes in den Blutgefäßen.

## Wie erkennt man erhöhten Blutdruck?

Durch Blutdruckmessung, z.B. beim Arzt oder in der Apotheke

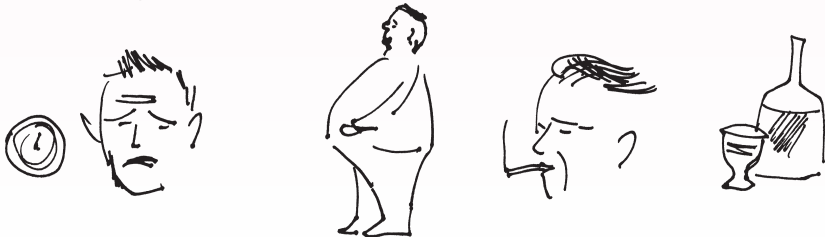


## Ist Bluthochdruck eine seltene Krankheit?

**NEIN** - Jeder 5. Österreicher ist betroffen  
Jeder 2. Österreicher über 50 Jahre

Ursachen für Bluthochdruck:

z.B. Stress, Übergewicht, Rauchen, Alkohol, Zuckerkrankheit,...



## Ist Bluthochdruck gefährlich?

**JA!** - Lange Zeit spürt man selber gar nichts. Trotzdem werden die Blutgefäße geschädigt - sie verkalken und werden immer enger, es kommt zu Durchblutungsstörungen und dadurch zu einem erhöhten Risiko von Herzinfarkt, Schlaganfall, Raucherbein, Nierenerkrankungen, Netzhautschäden (Augen!),...

Wenn man Beschwerden bekommt, ist es oft schon zu spät.

## Darum: Regelmäßig Blutdruck-Messen!

Bluthochdruck gleich behandeln (auch wenn man noch nichts spürt).



## Was kann man tun?

- Gesunde Ernährung (wenig Salz,...)
- Regelmäßige Bewegung: 3x in der Woche 30 Minuten (z.B. flottes Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen,...)
- Wenig Stress und genug Schlaf
- Wenig Alkohol und Nikotin



Wenn der Blutdruck trotzdem über 140/90 bleibt, wird der Arzt Medikamente verschreiben, die regelmäßig genommen werden müssen.

## Ein normaler Blutdruck bedeutet fit und gesund bleiben!

