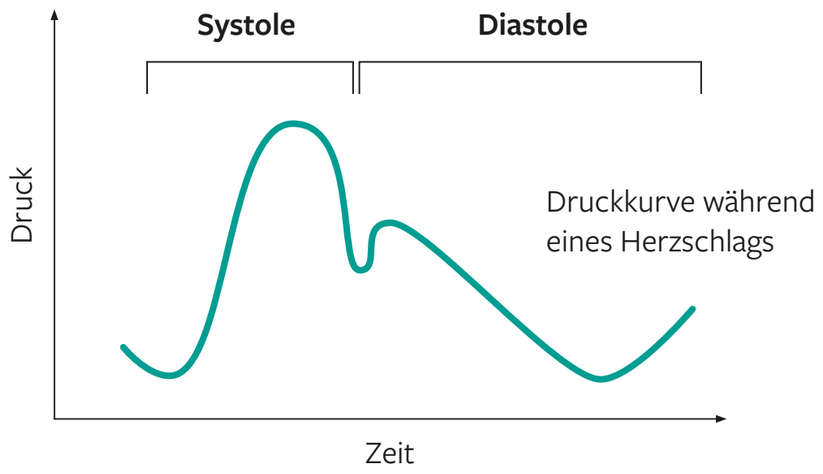
Entstehung von Bluthochdruck

Bluthochdruckprävention – ich mach mit!

Was ist der Blutdruck?



Unter dem Blutdruck versteht man den Druck in unseren Blutgefäßen, genauer gesagt, in den Arterien. Unser Herz pumpt mit jedem Herzschlag Blut in die Arterien. Die Arterien werden kurz gedehnt und ziehen sich wieder zusammen. Durch diese Druckunterschiede fließt das Blut in unseren Gefäßen, man spricht auch von einer Druckwelle oder Pulswelle.

Wie wird der Blutdruck gemessen?

Die Druckwelle können wir über Arterien (z. B. am Handgelenk) tasten und den Puls zählen. Mit Blutdruckmessgeräten kann die Höhe des Drucks in den Arterien genau bestimmt werden, es werden zwei Phasen unterschieden:

Systole SYS: Höchster Druck während der Herzmuskel sich zusammenzieht und das Blut in die Gefäße hineindrückt.

Diastole DIA: Niedrigster Druck während der Entspannungsphase des Herzmuskels, bevor sich die linke Herzkammer wieder mit Blut füllt.

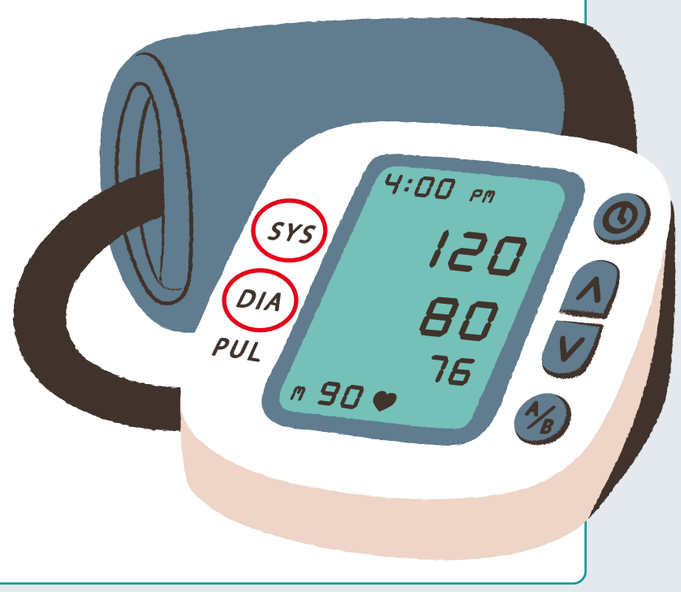
Von **Bluthochdruck** spricht man bei Messwerten von

>140/90 mmHg

in der Arztpraxis oder Klinik

>135/85 mmHg

bei der Selbstmessung zu Hause



Risikofaktoren für Bluthochdruck

Mit zunehmendem Lebensalter verringert sich die Elastizität der Gefäße, der Herzmuskel muss mit höherem Druck das Blut durch die Arterien pumpen. Viele Faktoren begünstigen zusätzlich die Entwicklung von Bluthochdruck. Sie selbst können viel dazu beitragen, dass die Elastizität Ihrer Gefäße lange erhalten bleibt. Durch Ihren Lebensstil können Sie viele Risikofaktoren günstig beeinflussen und Ihre Blutdruckwerte verbessern. So können Sie der Entwicklung von Bluthochdruck frühzeitig entgegentreten.

Empfehlung: Lassen Sie Ihren Blutdruck messen und Ihre Risikofaktoren bestimmen!

- Vorerkrankungen
- Erbliche Veranlagung
- Alter
- Übergewicht, Fettleibigkeit
- Hohe Fettwerte
- Bewegungsmangel
- Ungesunde Ernährung
- Rauchen, Alkohol
- Stress
- Schlafstörungen
- Luftverschmutzung und Lärm

Folgeerkrankungen von Bluthochdruck

Schlaganfall, Hirnblutungsstörung, Demenz

Nierenschwäche, Nierenversagen

Koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Herzschwäche

Sehbeeinträchtigung, Grüner Star

Durchblutungsstörungen, Erektionsstörungen, Aneurysmen

www.hochdruckliga.de

Broschüre „Bluthochdruck vorbeugen – Hintergründe und Tipps“

Mit freundlicher Unterstützung
IKK classic