Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention

BASISWISSEN BLUTHOCHDRUCK

Bluthochdruck und Alter

Impressum

Herausgeber:

Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention
Berliner Str. 46, 69120 Heidelberg
Telefon: 06221/58855-0
Telefax: 06221/58855-25
E-Mail: info@hochdruckliga.de
Internet: www.hochdruckliga.de

V. i. S. d. P.:

Prof. Prof. h.c. Dr. Markus van der Giet,
Vorstandsvorsitzender

Redaktion:

PK Pharmakommunikation, Heidelberg

Alicia Arens, Deutsche Hochdruckliga e. V.,
Heidelberg

Layout:

werkpost, Steffen Heimbürge

Erscheinungsdatum:

November 2025

Haftungsausschluss

Das medizinische Wissen unterliegt einer ständigen Entwicklung. Neue Forschungsergebnisse und klinische Erfahrungen erweitern die Erkenntnisse auch bezüglich der Behandlung des Bluthochdrucks. Die Deutsche Hochdruckliga hat große Sorgfalt darauf verwendet, dass die Angaben dem neuesten Wissensstand bei der Fertigstellung der Schrift entsprechen. Wir bitten jede Benutzerin/jeden Benutzer, ihr/ihm etwa auffallende Widersprüche oder Ungenauigkeiten im Text umgehend mitzuteilen.

Für Druckfehler in den veröffentlichten Daten wird nicht gehaftet. Die Deutsche Hochdruckliga behält sich vor, jederzeit Veränderungen in dieser Broschüre vorzunehmen. Die Informationen stellen in keiner Weise Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärztinnen und Ärzte dar. Alle Benutzerinnen und Benutzer mit Gesundheitsproblemen sind aufgefordert, im Bedarfsfall immer einen Arzt/eine Ärztin aufzusuchen. Wenn Sie bezüglich Ihrer Gesundheit Fragen haben, raten wir Ihnen, sich an einen Arzt oder eine Ärztin Ihres Vertrauens zu wenden, anstatt Behandlungen eigenständig zu beginnen, zu verändern oder abzusetzen. Der Inhalt dieser Broschüre kann und darf nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen oder für die Auswahl und Anwendung von Behandlungsmethoden verwendet werden. Für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die durch den Gebrauch oder Missbrauch unserer Informationen entstehen, kann die Deutsche Hochdruckliga nicht zur Verantwortung gezogen werden – weder direkt noch indirekt.

Inhalt

Was ist Bluthochdruck? 4

Wie erkenne ich, dass ich Bluthochdruck habe? 7

Wie messe ich den Blutdruck richtig? 8

Welche Zielblutdruckwerte gelten für mein Alter und meinen Zustand? 10

Weitere Untersuchungen und Folgeerkrankungen 12

Welche Maßnahmen wirken sich positiv auf meinen Blutdruck aus? 14

Welche Blutdruckmedikamente kommen infrage? 18

Welche Nebenwirkungen können durch die Blutdrucksenkung auftreten? 19

Beim Arztbesuch 20

Quellen 21

Weitere Informationen 22

Mit freundlicher Unterstützung von

BKK® Dachverband

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser,

Bluthochdruck tritt im Alter häufig auf und sollte gut eingestellt werden. Denn: Bluthochdruck tut zwar nicht weh, kann aber über Gefäßverkalkungen zu Folgeschäden wie Schlaganfall oder Herzinfarkt führen. Dies kann die Lebensqualität erheblich einschränken. Von daher freue ich mich, dass Sie diese Broschüre in die Hand nehmen und sich mit diesem für Sie oder Ihre Angehörigen wichtigen Thema beschäftigen möchten.

Durch einfach umzusetzende Empfehlungen, die nicht nur Medikamente, sondern auch Ernährung und Bewegung betreffen, werden Sie Ihren Blutdruck gut in den Griff bekommen.

Als Deutsche Hochdruckliga möchten wir Sie mit unseren Informationen unterstützen und Sie zur aktiven Mitarbeit an Ihrer Gesundheit und der Ihrer Familie motivieren.

Ihre



Prof. Dr. Ute Hoffmann



Prof. Dr. Ute Hoffmann

Chefärztin der Klinik für Innere Medizin und Geriatrie am Krankenhaus Barmherzige Brüder, Regensburg

Fachärztin für Innere Medizin, Nephrologie, Diabetologie, Geriatrie und Hypertensiologie (DHL)

Was ist Bluthochdruck?

Unter Blutdruck verstehen wir den Druck in unseren Blutgefäßen, genauer gesagt, in den Arterien. Arterien sind die Blutgefäße, die das Blut vom Herzen zu den Organen, ins Gehirn und zu Armen und Beinen bringen. Das Herz pumpt das Blut in die Arterien, wo die Gefäßwand kurz gedehnt wird, sich sofort danach wieder zusammenzieht und damit das Blut weitertreibt. Ohne Druck würde das Blut in unserem Kreislaufsystem nicht fließen. Bei jedem Herzschlag zieht sich das Herz zusammen (Systole) und entspannt sich wieder (Diastole). Damit ändert sich auch der Druck in den Arterien: Es gibt einen höheren (systolischen) Druck und einen geringeren (diastolischen) Druck. Die Höhe des Drucks wird u. a. bestimmt von:

- der Dehnbarkeit (Elastizität) der großen Blutgefäße,
- dem Strömungswiderstand in den kleinen Blutgefäßen und
- der Pumpleistung des Herzens (Herzminutenvolumen).

Welcher Blutdruck ist normal und ab wann spricht man von Bluthochdruck?

Für die Beurteilung der Blutdruckmesswerte ist es wichtig, ob die Werte in der Arztpraxis oder zu Hause gemessen wurden. In der Arztpraxis ist man häufig etwas aufgeregter und daher sind die Blutdruckwerte dort oft leicht erhöht.

Der in der Arztpraxis gemessene Blutdruck gilt als erhöht ab 140/90 mmHg, also wenn

- der systolische Wert über 140 mmHg liegt,
- der diastolische über 90 mmHg liegt oder
- beide Werte erhöht sind.



© Alexander Raths, stock.adobe.com

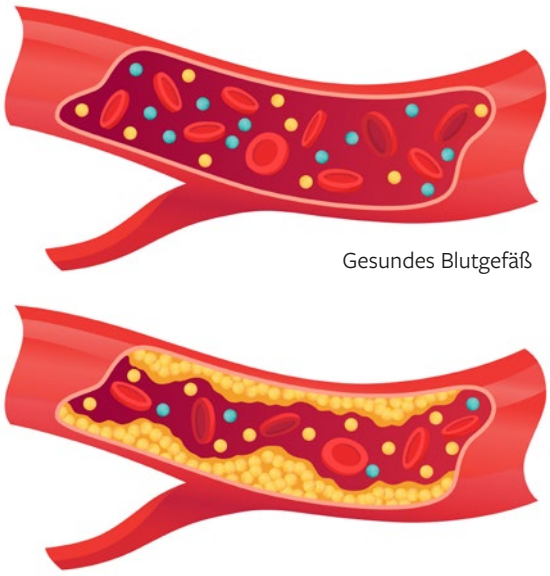
Bei der Blutdruckselbstmessung zu Hause gelten Werte über 135 mmHg systolisch bzw. 85 mmHg diastolisch als erhöht. Im Verlauf des Tages und bei unterschiedlichen Aktivitäten kann der Blutdruck allerdings erheblich schwanken. Bluthochdruck liegt erst vor, wenn der Blutdruck in Ruhe ständig über den oben genannten Grenzwerten liegt. Es braucht verschiedene Messungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten und die Beurteilung durch die Ärztin oder den Arzt, um eine sichere Diagnose zu stellen.

Blutdruckgrenzwerte bei älteren Menschen

Bei älteren Menschen hängen die Blutdruckgrenzwerte vor allem vom Gesundheitszustand der betroffenen Person ab. Der Blutdruck sollte nicht zu hoch, aber auch nicht zu niedrig sein, da ein zu schnelles und zu tiefes Absenken zu Unwohlsein und Schwindel und in der Folge zu Stürzen führen kann. Dies gilt es bei älteren Menschen unbedingt zu vermeiden. Am besten sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, welche Blutdruckwerte in Ihrer individuellen Situation günstig sind. Zu diesem Thema finden Sie auf Seite 10 außerdem ein eigenes Kapitel: Welche Zielblutdruckwerte gelten für mein Alter und meinen Zustand?

Wie entsteht Bluthochdruck und welche Formen gibt es?

Im Laufe des Lebens können verschiedene Faktoren und Veränderungen im Körper zur Entwicklung von Bluthochdruck beitragen. Die Hauptursache des Bluthochdrucks bei älteren Menschen ist zum einen eine genetische Veranlagung für Bluthochdruck, zum anderen eine Versteifung der Wände der Schlagadern mit zunehmendem Lebensalter. Dieser Prozess, bekannt als Arteriosklerose oder Arterienverkalkung, führt dazu, dass die Gefäße steifer und weniger nachgiebig sind. Als Folge muss das Herz stärker arbeiten, um das Blut durch die verengten und steifen Arterien zu pumpen. Dies führt vor allem zum Anstieg des oberen (systolischen) Blutdruckwerts, während der untere (diastolische) Wert oft normal oder niedrig bleibt. Man spricht deshalb auch von isolierter systolischer Hypertonie.



Gesundes Blutgefäß

Blutgefäß mit Gefäßwandverkalkungen

© Designer_things, iStock.com



© LittleBee80, iStock.com

Auch ein vermeintlich gesunder Mensch kann von Bluthochdruck betroffen sein.

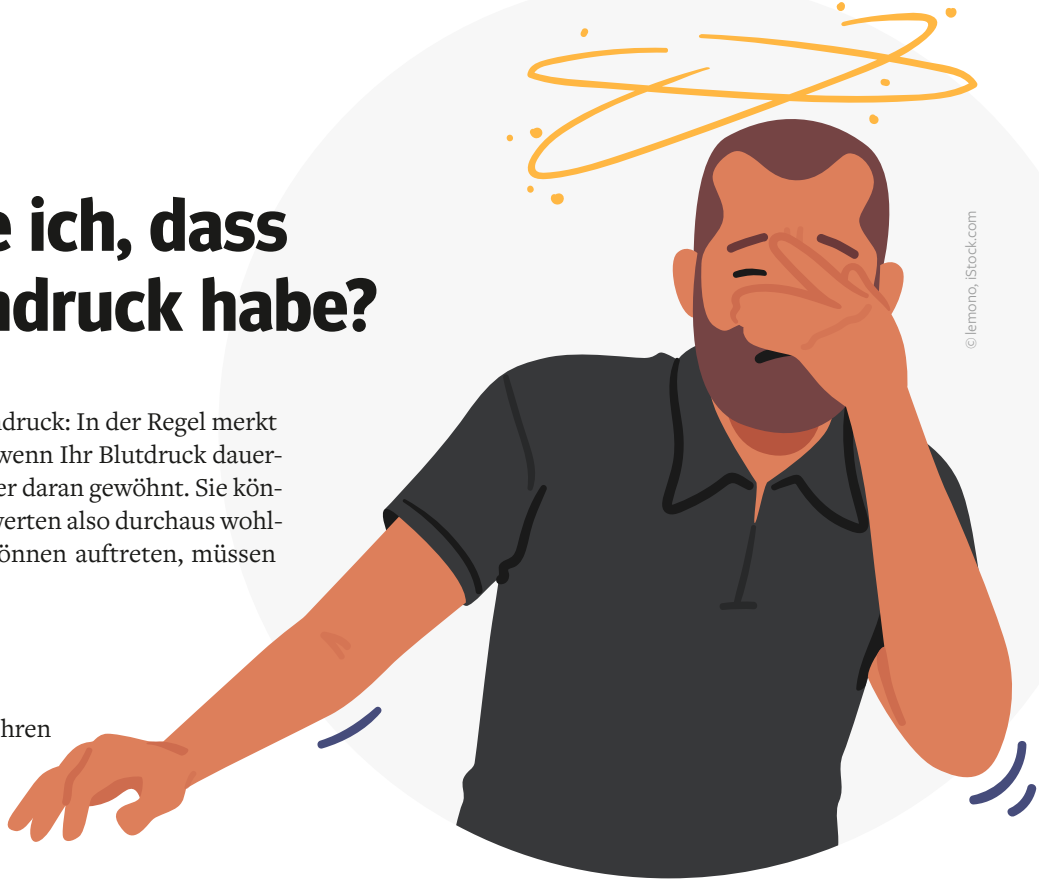
Seltene Ursachen für Bluthochdruck können Erkrankungen der Niere wie eine Nierenarterienstenose, Schilddrüsenerkrankungen oder Nebennierentumore sein. Auch eine Schlafapnoe kann Bluthochdruck auslösen oder verschlechtern, denn durch die Atemaussetzer fällt die Sauerstoffkonzentration im Blut ab. Der Körper reagiert mit steigenden Puls- und Blutdruckwerten.



Weißkittelhypertonie
Bei manchen Menschen steigt der Blutdruck schon an, wenn sie nur einen weißen Arztkittel sehen. So wirkt der Blutdruck höher, als er im Alltag tatsächlich ist. Beispielsweise liegt dann der in der Arztpraxis gemessene Blutdruck bei 150/90 mmHg, zu Hause aber bei 130/80 mmHg. In diesem Fall spricht man von der „*Weißkittelhypertonie*".

Isolierte systolische Hypertonie
Ist nur der erste, also der systolische Blutdruckwert erhöht, liegt eine isolierte systolische Hypertonie vor. Sie betrifft meist ältere Menschen, denn im Alter führt die zunehmende Gefäßverkalkung zu einer verringerten Elastizität der Hauptschlagader oder der großen Gefäße. Etwa 75 Prozent der Bluthochdruckpatientinnen und -patienten über 70 Jahre leiden an einer isolierten systolischen Hypertonie.

Wie erkenne ich, dass ich Bluthochdruck habe?



Das ist das Tückische an Bluthochdruck: In der Regel merkt man nichts davon. Insbesondere wenn Ihr Blutdruck dauerhaft zu hoch ist, hat sich Ihr Körper daran gewöhnt. Sie können sich mit erhöhten Blutdruckwerten also durchaus wohlfühlen. Folgende Beschwerden können auftreten, müssen aber nicht:

- Kopfschmerzen
- Ohrensausen
- Rotes Gesicht und/oder rote Ohren
- Atembeschwerden
- Schwindel
- Übelkeit
- Sehstörungen
- Schmerzen oder Druckgefühl am Brustkorb



Der einzige Weg, um Bluthochdruck sicher und frühzeitig zu erkennen, ist die regelmäßige und richtige Blutdruckmessung.

Wie messe ich den Blutdruck richtig?

Die Blutdruckmessung zu Hause

Am besten messen Sie zweimal täglich und nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit – zum Beispiel morgens und abends. Notieren Sie jeweils den oberen (systolischen) und den unteren (diastolischen) Wert sowie den Puls, zusammen mit dem Datum und der Uhrzeit. So erkennen Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt frühzeitig Veränderungen und können Ihre Therapie optimal abstimmen.

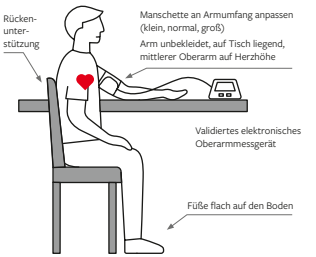
Im Kasten auf der rechten Seite finden Sie wertvolle Tipps zum richtigen Blutdruckmessen. Falls Sie Handgelenkmessgeräte verwenden, achten Sie darauf, diese während der Messung tatsächlich auf Herzhöhe zu halten. Besprechen Sie das geeignete Gerät und die Handhabung am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Eine Liste geeigneter und von der Deutschen Hochdruckliga e. V. DHL® geprüfter Geräte – sowohl Oberarmmessgeräte als auch Handgelenkmessgeräte – finden Sie auf der Website der Deutschen Hochdruckliga.

Link zur Website
→ www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessgeraete

Mein Blutdruck-Tagebuch

Hochdruckliga

Name: _____ **Zielblutdruck:** unter 135/85 mmHg



- 30 Minuten vorher nicht rauchen, kein Kaffee, keine Nahrung, kein Sport
- Ruhiges Umfeld
- Angenehme Temperatur
- 5 Minuten Ruhe vor der Messung
- Während und zwischen den Messungen nicht sprechen

Anleitung: Wir empfehlen die Messung 7 Tage lang, einmal pro Monat oder 7 Tage vor Ihrem nächsten Arztbesuch. Morgens und abends, jeweils zweimal hintereinander im Abstand von mind. 1 Minute den Blutdruck messen. Die Werte beider Messungen notieren und das Blutdruck-Tagebuch mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt besprechen.

Erklärvideo anschauen

2 Messungen im Abstand von mind. 1 Minute		MORGENS				ABENDS			
		Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung		Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung	
	Datum	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
Tag 1									
Tag 2									
Tag 3									
Tag 4									
Tag 5									
Tag 6									
Tag 7									
Durchschnitt*									

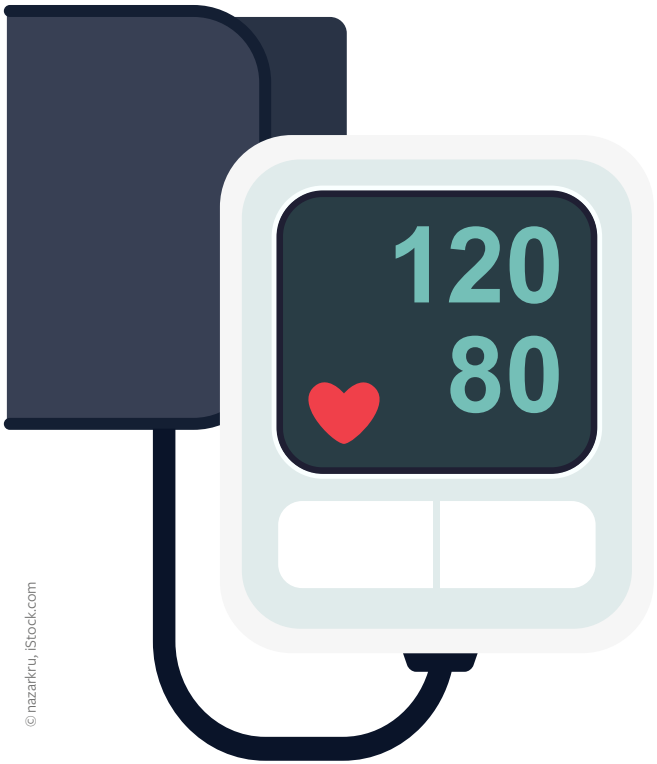
*Wird automatisch leitlinien-konform nur aus den Werten von Tag 2–7 berechnet.

www.hochdruckliga.de

Tipp: Nutzen Sie ein Blutdruck-Tagebuch oder eine App, um Ihre Werte übersichtlich zu speichern. Bringen Sie Ihre Aufzeichnungen zu Ihren Arztterminen mit – so unterstützen Sie Ihre Behandlung aktiv!

Die 24-Stunden-Messung

Die automatische 24-Stunden-Langzeitblutdruckmessung ermöglicht weitere wichtige Erkenntnisse zu Ihrem Bluthochdruck. Zum Beispiel kann eine „*Weißkittelhypertonie*“ ausgeschlossen und der Erfolg therapeutischer Maßnahmen überprüft werden. Bei einer solchen Langzeitblutdruckmessung bekommen Sie ein kleines Gerät mit nach Hause, das einen Tag lang und auch während der Nacht wiederholt den Blutdruck misst und aufzeichnet. Auch Blutdruckspitzen oder hohe nächtliche Werte werden so erkannt.



© nazarkru, iStock.com

Bluthochdruck im Alter

Richtig Blutdruck messen in 5 Schritten

1 Zweimal täglich messen – morgens und abends

Menschen mit Bluthochdruck sollten regelmäßig ihren Blutdruck messen – und zwar morgens und abends. Eine solche standardisierte Messung macht die Werte vergleichbar. Wer blutdrucksenkende Medikamente einnimmt, sollte die Messung vor der Tabletteneinnahme durchführen.

2 Vor der Messung zur Ruhe kommen

Die Blutdruckmessung muss in Ruhe durchgeführt werden. Man sollte sich vor der Blutdruckmessung hinsetzen und ca. fünf Minuten lang entspannen. Dabei soll man auch nicht telefonieren, Nachrichten tippen oder fernsehen. Außerdem sollten nach körperlichen oder seelischen Belastungen Messungen erst nach 30 Minuten erfolgen.

3 Manschette auf Herzhöhe anlegen

Während der Messung sitzt die Patientin bzw. der Patient entspannt angelehnt auf einem Stuhl mit beiden Füßen auf dem Boden. Die Manschette des Blutdruckgeräts muss so angelegt werden, dass sie auf Herzhöhe sitzt, ca. 2–3 cm über der Ellenbeuge. Bei Oberarmmanschetten ist das fast automatisch der Fall. Bei Handgelenksmanschetten muss hierfür der Unterarm nach oben gebeugt werden.

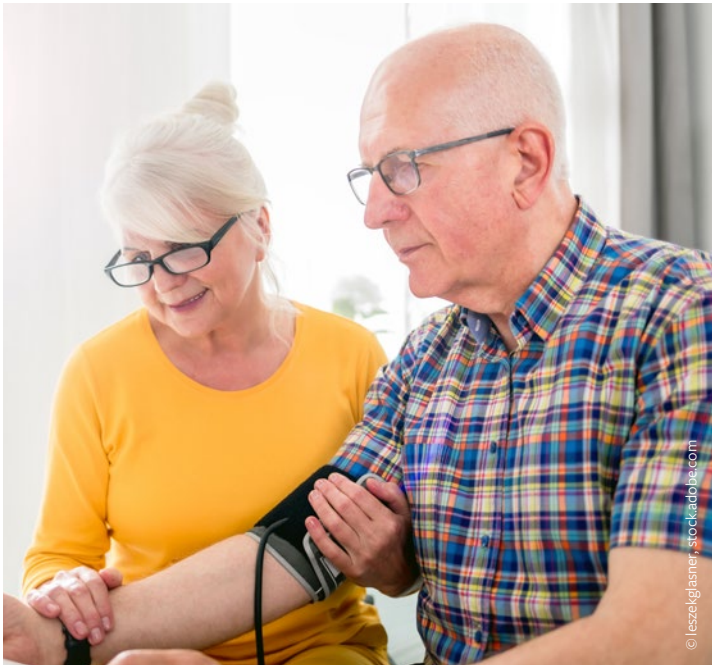
4 Zwei Messungen im Abstand von mindestens einer Minute

Es wird empfohlen, immer zwei Messungen im Abstand von mindestens einer Minute durchzuführen. Die Werte beider Messungen sollten notiert werden.

5 Blutdruckwerte dokumentieren

7 Tage lang die Werte (2 morgens und 2 abends) z. B. im Blutdruck-Tagebuch der Deutschen Hochdruckliga notieren und mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt besprechen.

Welche Zielblutdruckwerte gelten für mein Alter und meinen Zustand?



Bluthochdruck ist im Alter weitverbreitet, doch nicht alle älteren Menschen sind gleich. Deshalb ist es wichtig, Ihren allgemeinen Gesundheitszustand mit in die Entscheidung über die richtige Blutdruckbehandlung einzubeziehen.

Wer gilt als „älterer Mensch“ in der Medizin?
In der Medizin spricht man meist ab einem Alter von **65 Jahren** von älteren Menschen. Doch das **kalendarische Alter** (also das tatsächliche Lebensalter) sagt wenig darüber aus, wie fit oder gebrechlich jemand wirklich ist. Dies wird durch das **biologische Alter** erfasst. Das biologische Alter ist bei der Behandlung von Bluthochdruck entscheidender als das kalendarische Alter.

Wie ermittelt man das biologische Alter?
Mithilfe der sogenannten **Frailty-Skala** (Gebrechlichkeits-Skala) können Ärztinnen und Ärzte das biologische Alter einschätzen, d. h. beurteilen, wie fit bzw. wie gebrechlich ein älterer Mensch ist. Sie berücksichtigt zum Beispiel:

- Körperliche Fitness
- Selbstständigkeit im Alltag
- Mobilität
- Gedächtnisleistung

Die Skala umfasst neun Kategorien und teilt ältere Menschen in *„sehr fit“* (1) bis *„sterbenskrank“* (9) ein. Diese Einteilung beeinflusst, wie streng der Blutdruck eingestellt werden sollte, denn bei gebrechlichen Menschen ist ein niedriger Blutdruck evtl. nicht von Vorteil.

Folgende Behandlungsziele bestehen bei allen Menschen mit Bluthochdruck, rücken aber gerade bei Patientinnen und Patienten mit höhergradiger Gebrechlichkeit bzw. fortgeschrittener Demenz noch mehr in den Vordergrund:

- Wohlbefinden
- Erhalt einer bestmöglichen Lebensqualität
- Guter Nachtschlaf (Vermeidung von nächtlichen Blutdruckspitzen)
- Vermeidung von kardiovaskulären Ereignissen, die die Lebensqualität einschränken (z. B. Schlaganfall mit Paresen oder weiterer Verschlechterung der kognitiven Leistungen)
- Vermeidung von Nebenwirkungen, z. B. orthostatische Hypotonie mit Gefahr von Stürzen

Blutdruckziele für die meisten Patientinnen und Patienten

Patientengruppe	Empfehlungen
< 85 Jahre und fit	Zielblutdruckwert: 120–129 mmHg, wenn die blutdrucksenkende Therapie gut vertragen wird.
	Wenn die blutdrucksenkende Therapie nicht gut vertragen wird und deswegen ein Wert von 120–129 mmHg nicht erreicht werden kann: so niedrig wie möglich oberhalb von 130 mmHg
≥ 85 Jahre und fit	Wenn die blutdrucksenkende Therapie gut vertragen wird, wird diese lebenslang fortgeführt.
≥ 85 Jahre und mittlere bis ausgeprägte Gebrechlichkeit	Individuelle Zielwerte nach Rücksprache mit der Ärztin/dem Arzt.

Gemeinsam entscheiden: Blutdruckbehandlung im Alter

Im höheren Alter ist die Entscheidung über die richtige Blutdruckeinstellung oft nicht einfach. Es geht nicht nur um Zahlenwerte, sondern darum, was Ihnen persönlich wichtig ist. Ärztinnen und Ärzte sprechen daher von **„Shared Decision Making" –** also einer **gemeinsamen Entscheidungsfindung.** Dabei werden medizinische Empfehlungen mit Ihren individuellen Lebenszielen, Beschwerden und Prioritäten abgestimmt.

Folgende Fragen spielen dabei eine Rolle:

- Schützt die Blutdruckbehandlung meine Organe (z. B. Herz, Gehirn, Nieren) langfristig?
- Hilft sie, Beschwerden wie Schwindel, Müdigkeit oder Atemnot zu lindern?
- Verursachen die Blutdruckmedikamente Nebenwirkungen, die mich im Alltag einschränken?
- Gibt es andere Erkrankungen (z. B. Schmerzen, Schlafprobleme, Depression), die aktuell wichtiger sind?
- Wie viele Medikamente nehme ich bereits täglich ein?

Gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin können Sie abwägen, was für Sie im Moment wichtig ist.

Weitere Untersuchungen und Folgeerkrankungen



Die Gesundheit unserer Organe hängt von der Gesundheit der Gefäße ab. Permanent erhöhter Blutdruck schädigt diese. Das ist der Grund, warum Bluthochdruck gefährliche Folgekrankheiten nach sich zieht. Im Kasten auf der rechten Seite finden Sie die Organsysteme, die besonders häufig betroffen sind.

Welche Untersuchungen sind notwendig?
Um Ihre Blutdruckbehandlung bestmöglich an Ihren Gesundheitszustand anzupassen, sind oft zusätzliche Untersuchungen sinnvoll. Diese helfen, Folgeschäden früh zu erkennen oder auszuschließen.



Wichtige Untersuchungen können sein:

Blutuntersuchung: Bluthochdruck kann langfristig wichtige Organe schädigen – vor allem Herz, Nieren und Blutgefäße. Deshalb werden regelmäßig bestimmte Blutwerte kontrolliert, um z. B. die Nierenfunktion zu beurteilen (Kreatinin), um weitere Risikofaktoren für Gefäßschäden zu erkennen: Blutfettwerte (LDL-Cholesterin), Blutzuckerwerte (Glucose, ggf. HbA1c), und um Nebenwirkungen der Medikamente zu erfassen (Kalium, Natrium).

Urinuntersuchung: Der Nachweis von Eiweiß im Urin kann ein frühzeitiger Hinweis auf eine Nierenschädigung sein. Bei jedem Patienten und jeder Patientin mit neu entdecktem Bluthochdruck und auch im Verlauf sollte die Bestimmung von Albumin und Kreatinin im Urin durchgeführt werden.

Weitere Untersuchungen: Je nach Beschwerden oder Begleiterkrankungen können weitere Untersuchungen hinzukommen, z. B.:

- Augenhintergrunduntersuchung
- Herzuntersuchung (zum Beispiel EKG oder Ultraschall vom Herzen)
- Untersuchung der Nieren durch Ultraschall oder Gefäßultraschall (zum Beispiel der Halsschlagadern oder Nierengefäße)

Folgeerkrankungen von Bluthochdruck



Gefäße: Die Blutgefäße durchziehen als geschlossenes System den gesamten Körper. Das Blut, das die Körperorgane mit Sauerstoff versorgt, erzeugt Druck auf die Gefäßwände. Stehen die Gefäße dauerhaft unter hohem Druck, verändern sie sich mit der Zeit. Sie können z. B. versteifen. Es kann auch zu Fett- und Kalkablagerungen kommen, die nach und nach zu Engstellen in den Arterien führen (siehe Abbildung auf S. 5), wie z. B. Beinarterienverengung, Halsschlagaderverengung, Nierenarterienverengung. Dadurch wird die Versorgung der u. g. Organe mit dem lebenswichtigen Sauerstoff beeinträchtigt, es können Schäden entstehen.



Herz: Da das Herz bei Bluthochdruck gegen den erhöhten Gefäßdruck anpumpen muss, kommt es zu einer Verdickung des Herzmuskels (Herzhypertrophie) und in der weiteren Folge zu einer Vergrößerung des Herzens. Diese führt wiederum zu einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Verengen sich aufgrund des Bluthochdrucks die Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit, KHK), kann dies im schlimmsten Fall einen Herzinfarkt verursachen.



Gehirn: Gefäßschäden im Gehirn sind besonders gefährlich, da sie zum Schlaganfall führen können. Hierbei gibt es zwei Arten: Verschließt sich ein Gefäß, kommt es zum sogenannten ischämischen Schlaganfall, reißt oder platzt eines, kommt es zu Hirnblutungen. Außerdem erhöht Bluthochdruck das Risiko für Demenz.



Nieren: Die Nieren reinigen wie ein Filtersystem das Blut. Sind die Nierengefäße geschädigt, arbeiten die Nieren schlechter, überschüssiges Wasser und Giftstoffe verbleiben länger im Blut. Wenn es bei jahrzehntelang nicht gut behandeltem Bluthochdruck zum chronischen Nierenversagen kommt, ist ggf. eine Nierenersatztherapie (Dialyse oder Transplantation) erforderlich.



Augen: Bluthochdruck führt zur Schädigung der Gefäße in der Netzhaut, es kann zur Sehbeeinträchtigung bis hin zur Erblindung kommen. Zudem ist Bluthochdruck ein Risikofaktor für altersbedingte Makuladegeneration, bei der die Sehzellen zugrunde gehen, und auch für grünen Star.

Welche Maßnahmen wirken sich positiv auf meinen Blutdruck aus?

1 Gesund ernähren

Die Ernährung hat großen Einfluss auf die Blutdruckwerte. Mit der richtigen Ernährung können Sie Bluthochdruck nicht nur vorbeugen, sondern ihn sogar teilweise korrigieren. Empfehlenswert sind eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung und wenig Alkohol. Ein wichtiger Aspekt in der Ernährung ist auch die Salzmenge. Für eine gesunde Ernährung im höheren Lebensalter gilt allgemein, eiweißreich zu essen, um Muskeln zu erhalten, und sich an einer mediterranen oder DASH-Ernährung zu orientieren.

Salzkonsum reduzieren

Ein zu hoher Salzkonsum kann den Blutdruck steigern. Durchschnittlich verzehren Menschen in Deutschland recht viel Salz, nämlich 8,4–10 Gramm Kochsalz pro Tag. Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck wird empfohlen, weniger als 6 Gramm Kochsalz zu sich zu nehmen, was weniger als einem Teelöffel entspricht. Vermeiden Sie besonders salzhaltige Fertigprodukte und ungesundes Fast Food. Verwenden Sie stattdessen bevorzugt frische, naturbelassene Lebensmittel und würzen Sie vermehrt mit Kräutern. Beachten Sie auch, dass Suppen und Soßen oft reichlich Salz enthalten. Ein Brühwürfel enthält beispielsweise 10 Gramm Salz pro Liter Flüssigkeit.

Alkoholkonsum reduzieren

Hoher Alkoholkonsum erhöht den Blutdruck. Außerdem wirken viele Medikamente gegen Bluthochdruck nicht mehr so gut, wenn Sie regelmäßig Alkohol trinken.



DASH steht für „Dietary Approaches to Stop Hypertension“ (auf Deutsch: „Ernährungsansätze zur Blutdrucksenkung“). Die DASH-Ernährung empfiehlt viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte. Gleichzeitig wird der Verzehr von Salz, rotem Fleisch, Süßigkeiten und gesättigten Fetten begrenzt. Ziel ist es, den Blutdruck auf natürliche Weise zu senken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Eine Reduktion oder Vermeidung von Alkohol ist daher ein wichtiger Bestandteil in der Vorbeugung und Behandlung von Bluthochdruck. Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck wird von der Nationalen VersorgungsLeitlinie Hypertonie empfohlen, pro Woche weniger als 100 Gramm reinen Alkohol zu sich zu nehmen. Das entspricht einer Menge von maximal 2,5 Litern Bier oder maximal 1 Liter Wein pro Woche.

Blutdrucksenkende Lebensmittel

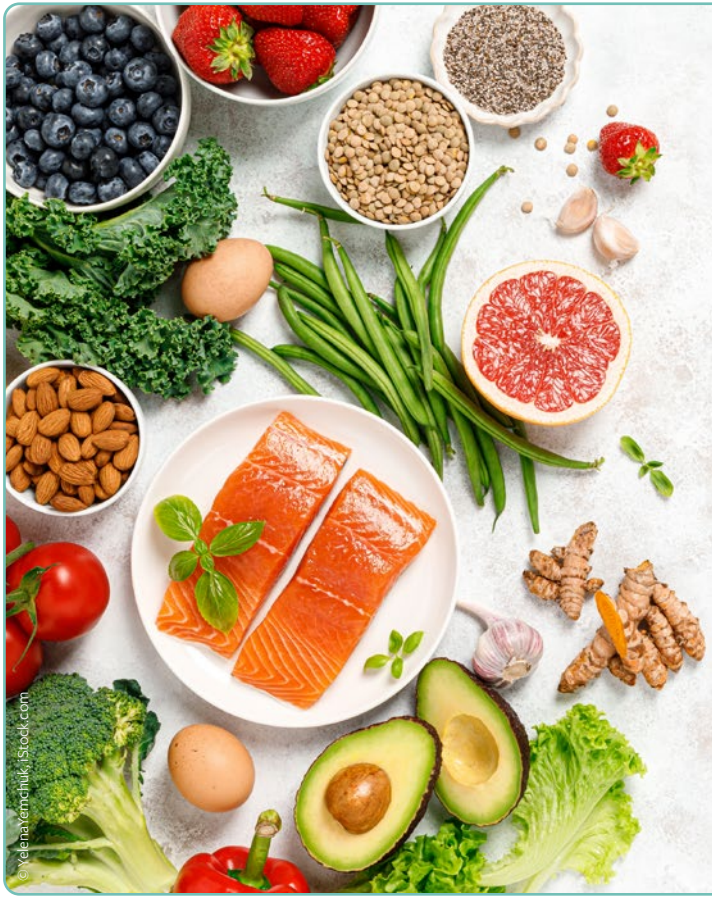
Einige Lebensmittel haben wegen ihres hohen Kaliumgehalts oder anderer Inhaltsstoffe, die die Blutgefäße weiten, einen blutdrucksenkenden Effekt. Für Menschen mit Bluthoch-

druck ist es sinnvoll, diese Lebensmittel als Teil einer gesunden Ernährung regelmäßig zu essen. Allerdings ist der Effekt der Ernährung auf die Blutdrucksenkung begrenzt, was bedeutet, dass Sie in der Regel dennoch nicht auf Ihre Medikamente verzichten können.

Kaliumreiche Lebensmittel wie Gemüse und Obst sind günstig, allerdings sollte bei eingeschränkter Nierenfunktion oder bei Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. kaliumsparende Diuretika, ACE-Hemmer, Angiotensin-II-Rezeptorblocker, Spironolacton) der Kaliumgehalt im Blut über eine Laborabnahme regelmäßig kontrolliert werden. Neben den oben genannten kaliumreichen Lebensmitteln können Spinat und Mangold, rote Beeren, ungesüßter Cranberrysaft, Olivenöl sowie Nüsse und Samen blutdrucksenkend wirken.

2 Normales Körpergewicht anstreben

Um Bluthochdruck im Alter vorzubeugen, ist ein gesundes Körpergewicht wichtig. Dabei sollten Sie star-



Kaliumreiche Lebensmittel (pro 100 g)

Aprikosen	260 mg
Bananen	360 mg
Honigmelone	308 mg
Avocados	550 mg
Feldsalat	421 mg
Karotten (roh)	355 mg
Kartoffeln	340 mg
Rosenkohl (gegart)	343 mg
Lachs (gegart)	396 mg
Seelachs (gegart)	394 mg
Knäckebrot	436 mg
Vollkornbrot	291 mg
Haselnüsse	745 mg
Mandeln	675 mg

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/kalium/#c3418

kes Unter- oder Übergewicht vermeiden. Als Orientierung gilt ein Body-Mass-Index (BMI) zwischen 20 und 25 kg/m² als ideal. Dieses Gewicht schont Herz und Gefäße, unterstützt einen ausgeglichenen Blutdruck und reduziert das Risiko für Folgeerkrankungen. Für Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck gelten als Empfehlung ebenfalls ein BMI von 20–25 kg/m² sowie ein Bauchumfang von <94 cm bei Männern und < 80 cm bei Frauen.

Wichtig: Eine generelle Kalorienreduktion ist im Alter gefährlich, da sie das Risiko für Mangelernährung und Muskelabbau erhöhen kann. Legt Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin eine Abnahme Ihres Körpergewichts nahe, dann lassen Sie sich beraten, wie Sie dieses Ziel schonend und auf gesundem Weg erreichen können.


©gpointstudio, iStock.com

3 Ausreichend bewegen

Selbst in höherem Alter ist es möglich, die eigene Fitness zu steigern und beweglicher zu werden. Dies wirkt sich auch positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Blutdruck aus. Sinnvoll ist es, vor Beginn jeglicher sportlichen Aktivität den Fitnessgrad durch ein Belastungs-EKG bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt prüfen zu lassen.

Regelmäßige körperliche Aktivität empfiehlt sich auch für Menschen mit Bluthochdruck: Ideal sind mindestens 150 Minuten pro Woche moderates Ausdauertraining (wie zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen) oder 75 Minuten intensiveres Training. Zusätzlich sollte 2- bis 3-mal pro Woche ein Kraft- oder Widerstandstraining durchgeführt werden, um Muskeln und Kreislauf zu stärken.

Gerade im Alter können orthopädische Beschwerden, Schmerzen, Herzschwäche oder ein vorangegangener Schlaganfall das Training erschweren. Dennoch gilt: Jeder Schritt und jede Bewegung zählen und helfen, den Blutdruck zu regulieren. Wenn Sie unsicher sind, finden Sie in Seniorensportgruppen passende Angebote, die Rücksicht auf Ihre persönliche gesundheitliche Situation nehmen und zusätzlich die Freude an der Bewegung fördern. Sie werden sehen: Gemeinsam mit anderen macht Sport oft noch viel mehr Spaß!

4 Nicht rauchen

Rauchen schadet der Gesundheit auf vielen Ebenen – auch wenn Sie bislang gesund sind. Wenn Sie unter Bluthochdruck leiden, ist es besonders wichtig, das Rauchen aufzugeben und den Kontakt mit Tabakrauch in Ihrer Umgebung zu vermeiden. Durch Rauchverzicht werden zusätzliche Gefäßverkalkungen und damit das Risiko für schwere Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall gesenkt.

Rauchen und Bluthochdruck – eine gefährliche Kombination

Studien zeigen: Sowohl das Rauchen als auch ein erhöhter Blutdruck können die Lebenserwartung erheblich verkürzen. Gemeinsam verstärken diese beiden Faktoren sich gegenseitig. Deshalb empfehlen Expertinnen und Experten ausdrücklich, auf das Rauchen zu verzichten, wenn bereits ein Bluthochdruck besteht oder wenn man diesem vorbeugen möchte.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berät Sie gern

Ein Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über das Aufhören mit dem Rauchen kann helfen. Dabei geht es nicht um Vorwürfe oder Schuldzuweisungen, sondern um Ihre Gesundheit und konkrete Unterstützung auf dem Weg zum Rauchstopp. Mit dem Verzicht auf Tabak schützen Sie Ihr Herz, Ihre Gefäße und Ihre Gesundheit langfristig. Denken Sie daran: Jeder Tag ohne Zigarette zählt!

- In Deutschland rauchen weiterhin viele Menschen trotz bekannter Risiken: Etwa 21 % der Frauen und 27 % der Männer rauchen regelmäßig oder gelegentlich.
- Rauchverzicht senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich.
- Auch Passivrauchen kann den Blutdruck erhöhen und sollte möglichst vermieden werden.

5 Weniger Stress, mehr Entspannung

Der richtige Umgang mit Stress ist ein weiterer wichtiger Aspekt für Ihre Blutdruckgesundheit. Hier können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

Alltagsstress reduzieren: Finden Sie heraus, was Sie im Alltag belastet und stresst. Manchmal ist es besser, sich weniger vorzunehmen oder Dinge auf den nächsten Tag zu verschieben. Scheuen Sie sich nicht, Freunde, Verwandte oder die Nachbarn bei bestimmten Aufgaben um Hilfe zu bitten. Legen Sie regelmäßig Pausen zur Entspannung ein. Einfache Aktivitäten wie Spazierengehen oder Musikhören können ebenfalls zur Entspannung beitragen.

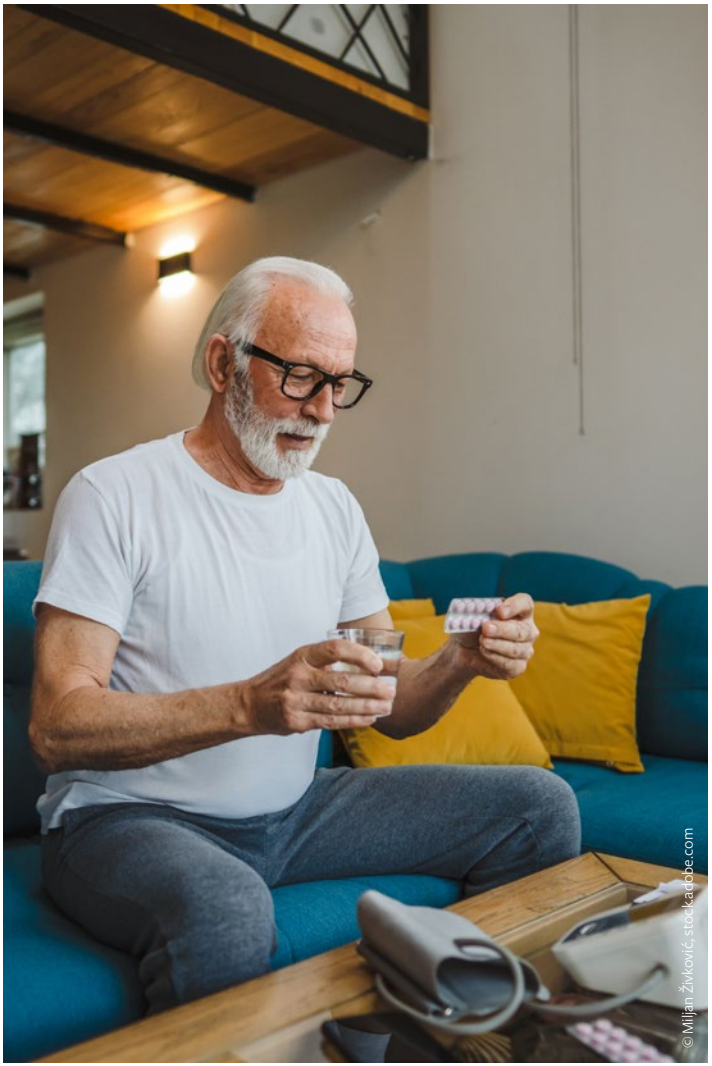


Achtsamkeit: Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein und alles zu bemerken, was um Sie herum und in Ihnen passiert, ohne sofort darauf zu reagieren. Das hilft, den Kopf zu beruhigen. Wenn Sie achtsam sind, können Sie Stress besser erkennen und ruhiger damit umgehen.

Entspannungstechniken: Progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga und Meditation helfen zusätzlich, Stress abzubauen. Entspannungstechniken können Sie durch Kurse, Online-Anleitungen oder Apps lernen, die Schritt-für-Schritt-Anweisungen enthalten.

Viele Krankenkassen bieten Unterstützung und finanzielle Zuschüsse für Gesundheitskurse zu Bewegung, Entspannung oder gesunder Ernährung an. Informieren Sie sich über die Angebote Ihrer Krankenkasse zur Förderung eines gesunden Lebensstils.

Welche Blutdruck-medikamente kommen infrage?



Sollte die Umstellung auf einen gesunden Lebensstil nicht ausreichen, werden zusätzlich Medikamente zur Blutdrucksenkung eingesetzt. Diese ermöglichen es in den meisten Fällen, erhöhte Blutdruckwerte effektiv und nebenwirkungsarm einzustellen. Dabei werden bei älteren Menschen in der Regel die gleichen Medikamente eingesetzt wie bei jüngeren.

Zur Behandlung von Bluthochdruck eignen sich folgende Hauptklassen von Medikamenten:

- ACE-Hemmer oder Sartane
- Kalziumantagonisten
- Diuretika
- Betablocker

Welche Medikamente für Sie infrage kommen und wie sie im Einzelfall kombiniert werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab, unter anderem von Ihren Begleiterkrankungen.

Kombinationstherapien enthalten zwei bis drei dieser Medikamente. Sie werden oft bevorzugt, um die Wirksamkeit zu steigern, ohne die Nebenwirkungen zu verstärken. Fixkombinationen mit mehreren Wirkstoffen in einer einzigen Tablette vereinfachen die Einnahme und erleichtern es, die Therapie konsequent fortzuführen.

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird mit Ihnen besprechen, welche Therapie für Sie geeignet ist. Wichtig ist, die Medikamente regelmäßig einzunehmen und eventuelle Nebenwirkungen zu melden. Genaue Informationen über Wirkungen und Nebenwirkungen der einzelnen Medikamente finden Sie in der jeweiligen Produktinformation („*Beipackzettel*“). Auch Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird mit Ihnen vor Therapiebeginn über die Wirkungen und Nebenwirkungen sprechen.

Welche Nebenwirkungen können durch die Blutdrucksenkung auftreten?

Nur durch gut eingestellte Blutdruckwerte lassen sich Folgeerkrankungen verhindern. Bei der Blutdruckeinstellung kann es jedoch vor allem zu Beginn der Behandlung zu Erscheinungen kommen, die Ihre Lebensqualität einschränken können. Als Nebenwirkungen können sich gerade bei älteren Menschen eine Verschlechterung der Denk- und Konzentrationsfähigkeit, Müdigkeit, ein Blutdruckabfall und Schwindel nach dem Aufstehen sowie eine erhöhte Sturzgefahr zeigen. Diese Nebenwirkungen können dazu führen, dass Tabletten nicht mehr eingenommen werden. Sollten Sie solche Zustände bei sich bemerken, vereinbaren Sie bitte umgehend einen Termin bei Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.

Welche Besonderheiten müssen bei älteren Patientinnen und Patienten beachtet werden?

1. Blutdruck nicht zu tief und zu schnell absenken

Zum einen ist es wichtig zu wissen, dass der Blutdruck bei älteren Menschen nicht zu schnell und zu tief abgesenkt werden sollte. Der Grund ist: Sinkt der Blutdruck zu schnell oder zu tief, kann es zu oben genanntem Unwohlsein, Schwindel oder gar Stürzen kommen. Deshalb ist eine vorsichtige und langsame Blutdrucksenkung bei älteren Patientinnen und Patienten unbedingt ratsam.



© Lazy_Bear, stock.adobe.com

2. Veränderte Wirkungen und Nebenwirkungen

Im Alter beeinflussen veränderte Organfunktionen, etwa eine verlangsamte Leber- und Nierenleistung, wie Medikamente verteilt, umgewandelt und ausgeschieden werden. Das führt unter anderem dazu, dass Medikamente länger im Körper verbleiben und ihre Wirkung verlängert wird. Dies muss der Arzt oder die Ärztin bei der Einstellung und Umstellung der Therapie berücksichtigen.

3. Probleme bei der korrekten Einnahme

Im Alltag kann die Medikamenteneinnahme für hochbetagte Menschen, die oft an mehreren Krankheiten leiden und daher einen umfangreichen Medikationsplan haben, zur Herausforderung werden. Eine Vereinfachung der medikamentösen Therapie, etwa durch eine Verblisterung in der Apotheke oder die Verschreibung einer einzigen Kombitablette statt mehrerer Einzelmedikamente, kann die Einnahme eventuell erleichtern.

Beim Arztbesuch

Was soll ich mitbringen?
Ein gut vorbereiteter Arztbesuch hilft dabei, Ihren Bluthochdruck optimal zu behandeln. Denken Sie bitte daran, folgende Unterlagen mitzubringen:

☑ **Blutdruck-Tagebuch:** Notieren Sie regelmäßig Ihre gemessenen Werte – am besten morgens und abends in Ruhe. So kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt die Entwicklung besser einschätzen.

☑ **Aktueller Medikamentenplan:** Eine Übersicht über alle Medikamente, die Sie derzeit einnehmen (auch rezeptfreie), ist wichtig für eine sichere Behandlung.

☑ **Aktuelles Körpergewicht:** Falls möglich, wiegen Sie sich regelmäßig und auch vor dem Termin. Gewichtsschwankungen können bei der Beurteilung Ihres Blutdrucks eine Rolle spielen.



© Lumos sp, stock.adobe.com

Was soll ich berichten?
Ihre Rückmeldung ist wichtig, damit die Behandlung gut auf Sie abgestimmt werden kann. Achten Sie darauf, beim Arztbesuch folgende Beschwerden oder Veränderungen zu erwähnen:

- Schwindel
- Übelkeit
- Müdigkeit oder Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Gerötetes Gesicht oder rote Ohren
- Atembeschwerden oder Kurzatmigkeit
- Geschwollene Beine oder Füße
- Stürze oder Unsicherheiten beim Gehen

Wie lange muss eine Therapie erfolgen?
Bluthochdruck ist in der Regel eine chronische Erkrankung – das bedeutet: Die Therapie muss meist lebenslang fortgesetzt werden. Auch wenn Sie sich gut fühlen oder die Blutdruckwerte stabil sind, sollten Sie Ihre Medikamente nicht eigenständig absetzen.

Im Verlauf kann Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt die Behandlung anpassen – zum Beispiel bei Gewichtsveränderungen, neuen Beschwerden oder veränderten Blutdruckwerten. Wichtig ist: Die Therapie bleibt dauerhaft notwendig, um Folgeschäden zu vermeiden und Ihre Gesundheit zu schützen.

Quellen

2024 European Society of Hypertension clinical practice guidelines for the management of arterial hypertension. Endorsed by the European Federation of Internal Medicine (EFIM), European Renal Association (ERA), and International Society of Hypertension (ISH). https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0953620524002383.

Bluthochdruck-Leitlinie 2024 der European Society of Hypertension. 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. Developed by the task force on the management of elevated blood pressure and hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and endorsed by the European Society of Endocrinology (ESE) and the European Stroke Organisation (ESO). https://www.escardio.org/Guidelines/Clinical-Practice-Guidelines/Elevated-Blood-Pressure-and-Hypertension.

Nationale VersorgungsLeitlinie Hypertonie (2023). https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-009l_S3_Hypertonie_2023-06.pdf.

Blutdruck-Tagebuch

2 Messungen im Abstand von mind. 1 Minute		MORGENS				ABENDS			
		Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung		Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung	
	Datum	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
Tag 1									
Tag 2									
Tag 3									
Tag 4									
Tag 5									
Tag 6									
Tag 7									

Weitere Informationen

Weitere Informationen und Materialien der Deutschen Hochdruckliga finden Sie auf der Website der Deutschen Hochdruckliga und auf den Kanälen der Deutschen Hochdruckliga in den sozialen Medien.

Website

→ https://www.hochdruckliga.de

YouTube

→ https://www.youtube.com/@hochdruckliga

Facebook

→ https://www.facebook.com/hochdruckliga

Instagram

→ https://www.instagram.com/hochdruckliga

WhatsApp-Kanal

→ https://bit.ly/dhl-whatsapp

HyperTon: Der Podcast zum Blutdruck

→ https://www.hochdruckliga.de/betroffene/hyperton-podcast-blutdruck

Unterstützen Sie uns, damit wir Sie unterstützen können!

Mitglied werden

Eine Beitrittserklärung erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der Deutschen Hochdruckliga e. V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention oder unter www.hochdruckliga.de/mitglied-werden

Wir danken allen, die durch Mitgliedschaft oder Spende die Arbeit der Deutschen Hochdruckliga unterstützen!

Die Deutsche Hochdruckliga ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für Menschen mit Bluthochdruck und die behandelnden Ärztinnen und Ärzte starkmacht. Wir finanzieren Aufklärungsaktionen, Forschungsprojekte und die Fortbildung der Ärztinnen und Ärzte unter anderem durch Mitgliederbeiträge, Spenden und Erbschaften. Unsere Arbeit wird durch die Großzügigkeit vieler hilfsbereiter Menschen erst möglich. Wir freuen uns, wenn auch Sie uns unterstützen. Sie können Ihre Spende direkt auf unser Bankkonto überweisen.

Unser Spendenkonto
Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention
Sparkasse Heidelberg
IBAN: DE58 6725 0020 0009 2062 05
BIC: SOLADES1HDB

Auch Ihre Mitgliedschaft hilft
Sie unterstützen unsere Arbeit auch durch eine Mitgliedschaft bei der Deutschen Hochdruckliga. Für einen Beitrag von 36 Euro im Jahr haben Sie alle Vorteile einer Mitgliedschaft. Diese sind:

- Wir halten Sie auf dem Laufenden über aktuelle Forschungsergebnisse und die besten Behandlungsmöglichkeiten.
- Ihnen stehen alle Broschüren und Informationsmaterialien kostenfrei zur Verfügung.
- Sie erhalten kostenfrei unser Gesundheitsmagazin „*DRUCKPUNKT*“.
- Ausgewählte Expertinnen und Experten der Hochdruckliga beantworten Ihnen im Rahmen unserer telefonischen Expertensprechstunden Ihre Fragen.

überreicht durch

www.hochdruckliga.de

Herzlichen Dank für Ihre Spende!

Spendenkonto
Deutsche Hochdruckliga e.V.
Sparkasse Heidelberg
IBAN DE58 6725 0020 0009 2062 05
BIC SOLADES1HDB