



Fotos: Klinikum Wels-Grieskirchen

Welcher Blutdruck ist normal?

Selbst messen und Bluthochdruck erkennen – Kardiologe vom Klinikum Wels-Grieskirchen erklärt, wie man dadurch Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall abwenden kann

Bluthochdruck gilt in Europa als bedeutendster Risikofaktor für frühzeitigen Tod und ein Leben mit Einschränkungen. Um Anzeichen von Bluthochdruck zu erkennen und rechtzeitig Maßnahmen ergreifen zu können, ist es wichtig, die eigenen Blutdruckwerte zu kennen. „Blutdruck kann generell zu hoch oder auch zu niedrig sein – und er schwankt stark im Tagesverlauf“, sagte Kardiologe Thomas Weber bei einem Workshop im Klinikum Wels-Grieskirchen und beantwortete die wichtigsten Fragen:

Was ist eigentlich der Blutdruck und warum verändert er sich?

Blutdruck ist der Druck in den Arterien. Stress und Aufregung lassen ihn durch ein ausgeklügeltes System aus Hormonen, Gefäß- und Nervenaktionen steigen. „Das ist eine natürliche und lebenswichtige Reaktion“, sagt der Blutdruckspezialist. „Im besten Fall entspannen wir uns danach wieder und der Blutdruck sinkt auf Normalniveau.“ Auch im Tagesverlauf



„Stress und Aufregung lassen unseren Blutdruck durch ein ausgeklügeltes System aus Hormonen, Gefäß- und Nervenaktionen steigen.“

Thomas Weber,
Kardiologe im
Klinikum Wels-Grieskirchen

schwankt unser Blutdruck: In der Früh ist er zumeist höher als am Nachmittag, in der Nacht ist er am niedrigsten. Genetisch bedingt, aber auch beeinflusst durch Faktoren wie Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel kann der Blutdruck über lange Zeit zu hoch sein – dann muss er auf alle Fälle unter ärztlicher Anleitung konsequent behandelt werden.

Warum ist hoher Blutdruck gefährlich?

Das Risiko sind die Folgeerkrankungen. Muss die linke Herzkammer stets unter zu hohem Druck arbeiten, können sich ihre Wände verdicken, eine Herzschwäche entsteht. Erhöhter Blutdruck kann zu Atherosklerose führen, Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko steigen. Auch Nierenschwäche und Demenz werden oft durch langjähriger Bluthochdruck verursacht.

Wie sehen ideale Werte aus?

Der Blutdruck wird in mmHg angegeben, zum Beispiel „120/80 mmHg“. Die erste Zahl bezeichnet den systolischen Druck, den maximalen Wert in der Auswurfphase des Herzens. Der niedrigste Wert wird als diastolischer Druck bezeichnet, das ist der Blutdruck in der Füllungsphase des Herzens. Nach Empfehlungen des Österreichischen Blutdruckkonsenses liegt der optimale Bereich unter 120/80 mmHg. Bluthochdruck wird bei Werten über 140/90 mmHg diagnostiziert.

Wie wird behandelt?

Die wichtigste Therapiegrundlage ist ein gesunder Lebenswandel. „Konsequentes Abnehmen bei Übergewicht, viel Bewegung und weniger Salz können den Blutdruck manchmal normalisieren“, erklärt Weber. „Wenn das nicht wirkt, gibt es gut verträgliche Medikamente und auch minimalinvasive Kathetereingriffe, die helfen können.“

Wie sehen Lebensstilmaßnahmen gegen Bluthochdruck aus?

Reduktion von Alkohol und Kochsalz
Mehr frisches Obst, Gemüse, Olivenöl, Nüsse und fettarme Milchprodukte
Halten Sie Ihren Body-Mass-Index unter 30 und den Bauchumfang im empfohlenen Bereich
Regelmäßige sportliche Betätigung von mindestens 30 Minuten an fünf bis sieben Tagen pro Woche
Nicht rauchen
Achten Sie auf Ihre Mundhygiene, da chronische Parodontitis das Risiko für Bluthochdruck erhöht.

TIPPS FÜR DIE MESSUNG

Achten Sie beim Kauf eines neuen Blutdruckmessgerätes auf die passende Manschettengröße! Lassen Sie sich das korrekte Messen erklären.

Unbedingt fünfminütige Ruhephase vor der ersten Messung einhalten, kein Kaffee, Nikotin oder körperliche Aktivitäten eine halbe Stunde vor der Messung

Manschette direkt auf der Haut des Oberarms anlegen, den Arm am besten auf einem Tisch abstützen

Messung nach circa einer Minute wiederholen; der Mittelwert der letzten beiden Messungen ist der gültige Wert.

Verwenden Sie ein Gerät mit automatischem Speicher oder notieren Sie die Werte.