

# Hoher Blutdruck

## Informationen in Leichter Sprache

Hoher Blutdruck ist eine Krankheit.

Das bedeutet:

Der Druck in den Blut-Gefäßen ist dauerhaft zu hoch.

Auf Dauer kann hoher Blutdruck ernsthafte Folgen haben.

Hoher Blutdruck lässt sich aber gut behandeln:

Sie können Ihre Lebensweise verändern.

Und Sie können Medikamente einnehmen,  
die den Blutdruck senken.

Beides hilft bei hohem Blutdruck.

Dieses Informations-Blatt richtet sich an  
Menschen mit hohem Blutdruck.

Hier finden Sie Antworten auf die Fragen:

- Was ist hoher Blutdruck?
- Welche Folgen kann hoher Blutdruck haben?
- Welcher Blutdruck-Wert ist gut für mich?
- Wie kann man hohen Blutdruck behandeln?
- Was kann ich selbst tun?



Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## Was ist der Blutdruck?

Blut fließt in den Blut-Gefäßen.  
Dabei entsteht innen ein Druck.  
Dieser Druck heißt Blutdruck.

Den Blutdruck kann man einfach messen:  
Mit einer Manschette um den Oberarm.  
Das tut nicht weh.  
Beim Messen erhalten Sie 2 Zahlen.  
Die Zahlen misst man in mmHg.  
Das bedeutet: Millimeter-Quecksilber-Säule.

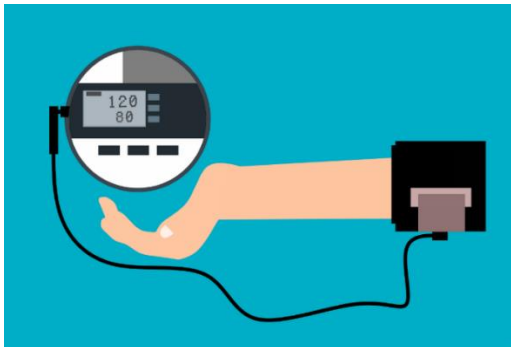


Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Der Blutdruck kann sich im Laufe des Tages verändern.  
Das ist normal.  
Zum Beispiel:  
Wenn Sie liegen oder schlafen,  
dann ist der Blutdruck niedrig.  
Wenn Sie Sport machen,  
dann ist der Blutdruck höher.  
Wenn Sie aufgeregt sind oder Stress haben,  
dann ist der Blutdruck auch höher.

## Was ist hoher Blutdruck?

Für Erwachsene gilt ein Blutdruck ab 140 zu 90 als hoher Blutdruck. Wenn der Blutdruck bei Ihnen dauerhaft zu hoch ist, dann ist das eine Krankheit.

Fachleute sprechen von einer Hy-per-to-nie.

Sprich: Hü-per-to-ni.

Die meisten Menschen mit hohem Blutdruck merken davon nichts. Es tut ihnen nichts weh.

Manchmal gibt es doch Anzeichen auf hohen Blutdruck.

Diese Beschwerden können auftreten:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- roter Kopf oder rote Wangen
- Nasenbluten
- Herzrasen oder Herzstolpern

## Welche Folgen kann hoher Blutdruck haben?

Wer viele Jahre lang hohen Blutdruck hat, der kann Folge-Krankheiten bekommen.

Folge-Krankheiten sind zum Beispiel:

- ein Herz-Infarkt
- eine Herz-Schwäche
- ein Schlag-Anfall
- eine Nieren-Krankheit

Diese Folge-Krankheiten können lebensbedrohlich werden.

Deshalb ist es wichtig, hohen Blutdruck rechtzeitig zu behandeln.

## Warum entsteht hoher Blutdruck?

Bei den meisten Menschen weiß man nicht, warum sie hohen Blutdruck haben.

Die Ursache ist unbekannt.

Eine erbliche Veranlagung kann Einfluss haben.

Auch das Alter ist entscheidend.

Kinder und Jugendliche haben diese Krankheit nur selten.

Im höheren Alter haben diese Krankheit viele Menschen.

Es gibt auch andere Krankheiten, die den Blutdruck erhöhen können, zum Beispiel:

- eine Zucker-Krankheit (Diabetes)
- eine Krankheit der Schild-Drüse

Wenn man diese Krankheiten behandelt, dann sinkt auch der Blutdruck.

Auch viele Lebens-Gewohnheiten können Ihren Blutdruck erhöhen.

Zum Beispiel:

viel Salz im Essen, wenig Bewegung und viel Stress.

## Welcher Blutdruck-Wert ist gut für mich?

Hohe Blutdruck-Werte sind auf Dauer schlecht für Ihre Gesundheit.

Aber: Auch zu niedrige Werte können Nachteile haben.

Zum Beispiel wenn Sie aufstehen, kann Ihnen schwindelig werden.

Niedriger Blutdruck kann auch zu Müdigkeit oder Stürzen führen.

Einen richtigen Blutdruck-Wert gibt es nicht.  
Was für Sie gut ist,  
kann für jemand anderen schlecht sein.

Sie fragen sich vielleicht:  
Wie sollten meine Blutdruck-Werte sein?

Für viele Menschen ist ein Wert von weniger als 140 zu 90 gut.

Gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen Sie,  
welcher Blutdruck-Wert für Sie gut ist.

Diese Werte können sich mit der Zeit auch verändern.  
Dabei sind mehrere Umstände entscheidend:

- Ihr Alter
- Ihr körperlicher Zustand
- Ihre weiteren Krankheiten
- die Nachteile der Behandlung:  
etwa Nebenwirkungen von Medikamenten

## Wie kann man hohen Blutdruck behandeln?

Hoher Blutdruck ist nicht heilbar.  
Aber mit der passenden Behandlung  
können Sie gut damit leben.

Die wichtigsten Behandlungs-Möglichkeiten sind:

- bestimmte Lebens-Gewohnheiten verändern
- Medikamente einnehmen

Ziel der Behandlung ist vor allem,  
bedrohliche Folge-Krankheiten zu verhindern.

## Welche Lebens-Gewohnheiten beeinflussen den Blutdruck?

Wenn Sie bestimmte Lebens-Gewohnheiten verändern, kann sich der Blutdruck senken.

Dann helfen Sie bei Ihrer Behandlung mit.

### Das können Sie tun:

- Weniger Salz essen:

Zu viel Salz bindet mehr Wasser im Körper.

Dadurch erhöht sich die Blut-Menge.

Als Folge steigt auch der Blutdruck.

Deshalb hilft es,

wenn Sie **wenig** Salz essen.

Fachleute sagen:

Nicht mehr als 6 Gramm Salz pro Tag.

Das ist etwa ein Teelöffel mit Salz.

Zum Beispiel enthält eine Tiefkühl-Pizza etwa 5 Gramm Salz.

**Viel** Salz ist auch in:

Chips, Pommes und Fertig-Gerichten.

Wenn Sie selbst kochen,

können Sie die Salz-Menge besser bestimmen.

Anstelle von normalem Kochsalz

können Sie Kalium-Salz nehmen.

Frische Kräuter und Gewürze können für Geschmack sorgen.



Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

- Achten Sie auf Ihr Gewicht.  
Wenn Sie stark übergewichtig sind,  
dann hilft abnehmen.
- Fachleute empfehlen,  
dass Sie sich regelmäßig bewegen.  
Am besten jeden Tag etwa 20 Minuten lang.  
Zum Beispiel Wandern, Fahrradfahren oder Schwimmen.  
Auch Yoga kann hilfreich sein.  
In Sport-Gruppen können Sie gemeinsam viel Spaß haben.



Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

- Trinken Sie keinen oder nur wenig Alkohol.  
Viel Alkohol schadet Herz und Gefäßen.  
Außerdem macht Alkohol dick.
- Versuchen Sie, auf das Rauchen zu verzichten.  
Wenn Menschen mit dem Rauchen aufhören,  
dann leben sie oft länger.

## Welche Medikamente helfen bei hohem Blutdruck?

Es gibt verschiedene Medikamente, die den Blutdruck senken können. Dafür gibt es zuverlässige Studien und jahrelange Erfahrungen.

Wichtig ist:

Nehmen Sie die Medikamente jeden Tag. Auch wenn Sie keine Beschwerden haben. Sonst wirken die Medikamente nicht richtig.

Fachleute empfehlen vor allem diese Medikamenten-Gruppen:

- **ACE-Hemmer:**  
Diese Wirkstoffe hemmen Boten-Stoffe im Körper. So weiten sich die Blut-Gefäße. Dadurch sinkt der Blutdruck. ACE-Hemmer heißen zum Beispiel: Cap-to-pril oder E-na-la-pril.
- **Sartane:**  
Diese Wirkstoffe sind ähnlich wie ACE-Hemmer. Wenn Sie vom ACE-Hemmer Husten bekommen, dann können Sie stattdessen ein Sartan bekommen. Sartane heißen zum Beispiel: Lo-sar-tan oder Val-sar-tan.
- **Kalziumkanal-Blocker:**  
Diese Wirkstoffe lassen die Blut-Gefäße erschlaffen. Dadurch sinkt der Blutdruck. Kalziumkanal-Blocker heißen zum Beispiel: Am-lo-di-pin oder Ni-fe-di-pin.



- **Thi-a-zid-artige Di-u-re-ti-ka oder Thi-a-zide:**  
Diese Wirkstoffe sind als Wasser-Tabletten bekannt.  
Der Körper verliert mehr Salze  
und somit auch Wasser.  
Man muss häufiger zur Toilette.  
Die Blut-Menge wird geringer.  
Dadurch sinkt der Blutdruck.  
Wasser-Tabletten heißen zum Beispiel:  
Hy-dro-chlo-ro-thi-a-zid (kurz: HCT), In-da-pa-mid  
oder Chlor-ta-li-don.

Nebenwirkungen der Medikamente können sein:

- Schwindel
- Schwäche
- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Husten

Wenn Sie das Medikament nicht vertragen,  
dann kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt das Medikament austauschen.  
Oder Sie erhalten einen Wirkstoff  
aus einer anderen Medikamenten-Gruppe.  
Sie können auch mehrere Medikamente erhalten.

Wenn Sie weitere Krankheiten haben,  
dann kommen auch andere Medikamente in Frage.  
Zum Beispiel sogenannte Beta-Blocker,  
wenn Sie eine Herz-Krankheit haben.

Viele Menschen mit hohem Blutdruck  
kommen mit diesen Medikamenten gut zurecht.

## Was Sie selbst tun können

- Nehmen Sie täglich Ihre Medikamente ein.  
Genauso, wie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sie verordnet hat.  
Sie sollten kein Medikament einfach weglassen.  
Sie sollten auch nicht selbst die Menge vom Medikament verändern.
- Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt  
nach möglichen Nebenwirkungen von Ihren Medikamenten.  
Sagen Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt,  
wenn Sie ein Medikament nicht vertragen.
- Es gibt regelmäßige Untersuchungen in der Arztpraxis  
zur Kontrolle von Ihrem Blutdruck.  
Den Blutdruck können Sie auch selbst messen.  
Lassen Sie sich vorher erklären:  
Wie messe ich richtig?  
Schreiben Sie alle Werte auf.  
Und bringen Sie diese zum Arztbesuch mit.
- Wenn Sie schwanger werden möchten,  
dann sollten Sie das Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sagen.  
Manche Medikamente können dem Baby schaden.  
Es gibt aber Medikamente gegen hohen Blutdruck,  
die Sie auch in der Schwangerschaft nehmen dürfen.
- Fachleute raten Ihnen,  
eine Schulung zu besuchen.  
Dort lernen Sie vieles über Ihre Krankheit:  
Gemeinsam mit anderen Betroffenen  
können Sie das Blutdruckmessen üben.  
Sie erfahren auch,  
wie Sie besser mit Stress umgehen können.



**Special  
Olympics  
Deutschland**



## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom  
Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, kurz ÄZQ.  
Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.  
Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.  
Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:

[patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ  
zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz SOD.  
SOD ist die größte Sport-Organisation  
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.  
SOD kennt sich besonders gut aus  
mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.  
Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache  
finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt  
finden Sie unter: [www.patienten-  
information.de/kurzinformationen/bluthochdruck](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/bluthochdruck)

Stand: Dezember 2023