

## Gesunder Blutdruck

TIPPS FÜR EINEN NORMALEN BLUTDRUCK  
WIE MAN RICHTIG MISST



# Normaler Blutdruck – gesundes Herz – mehr gesunde Lebensjahre



Viele Menschen haben einen zu hohen Blutdruck. Nur die Hälfte der Betroffenen weiß vom eigenen, erhöhten Blutdruck und von denen, die über ihren Bluthochdruck Bescheid wissen, lässt sich nur die Hälfte behandeln.

## Argumente für einen gesunden Blutdruck

Ein normaler Blutdruck reduziert das Risiko für verschiedene Erkrankungen.

Tag für Tag ein zu hoher Druck im Kreislauf – das überlastet auf Dauer das Herz, Gefäße und andere lebenswichtige Organe. Die Gefäße werden schneller als normal geschädigt, können da oder dort sogar verstopfen oder platzen. Herzinfarkt, Schlaganfall, Altersdemenz, Nierenschwäche, Sehbehinderung oder geistiger Verfall - all das können Folgen von Bluthochdruck sein. Bei normalem oder etwas niedrigerem Blutdruck bleiben die Gefäße länger elastisch und durchgängig.

Zur Gesundheit der Gefäße kann man selbst sehr viel beitragen. Mit einem gesunden Lebensstil kann es gelingen die Medikamente zu reduzieren, das natürlich nur in Absprache mit dem Arzt. Die Folgeschäden von nicht oder nur ungenügend behandeltem Hochdruck sind um ein Vielfaches häufiger und ernster als die Nebenwirkungen von Medikamenten zur Blutdrucksenkung.



## Woran erkennt man hohen Blutdruck?

Erhöhter Blutdruck wird nicht immer wahrgenommen. Unser Blutdruck wechselt ständig. Eine einmalige Messung ist daher in vielen Fällen nur wenig aussagekräftig. Die richtige und mehrfache Selbstmessung und Protokollierung ist aus diesem Grund wichtig. Mittlerweile lassen sich die Werte auch mittels verschiedener Programme am PC, Apps am Smartphone oder Tablet schnell und bequem speichern sowie grafisch darstellen, die einfachste Methode ist aber nach wie vor die schriftliche Aufzeichnung in einem Blutdrucktagebuch.

## Wann ist der Blutdruck normal?

Erst nach täglichen Messungen innerhalb eines Monats, zu verschiedenen Tageszeiten, kann in den meisten Fällen festgestellt werden, ob der Blutdruck normal oder zu hoch ist. Nehmen Sie deshalb Ihr eigenes Blutdruckprotokoll zum Arzt mit!

<b>Normaler Blutdruck</b>	=	<b>mindestens drei Viertel aller Werte (mindestens 23 von 30 Messungen) sind gleich 135/85 mmHg oder liegen tiefer.</b>
<b>Leichter Bluthochdruck</b>	=	<b>7 - 22 Werte von 30 Messungen gleich 135/85 mmHg oder liegen höher</b>
<b>Bluthochdruck</b>	=	<b>ab 23 Werte von 30 Messungen gleich 135/85 mmHg oder liegen höher</b>

Werte der Österreichischen Gesellschaft für Hypertensiologie

Liegt nur ein einzelner Wert über 150mmHg oder über 95mmHg, sollte mit dem Arzt Rücksprache gehalten werden, da über eine erforderliche Behandlung immer der Arzt entscheidet.

# Tipps für einen normalen Blutdruck



## GESUNDES GEWICHT – Gewicht abnehmen, stabilisieren, halten

Bei Übergewicht ist richtiges Abnehmen und dann das Normalgewicht zu halten eine der wirkungsvollsten Maßnahme für einen verbesserten Blutdruck.

Neben einem besseren Wohlbefinden wird auch das Risiko für Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörungen, Gelenkschäden und Herz-Kreislauferkrankungen, etc. reduziert!

Gesundes Gewicht und einen normalen Blutdruck erreichen Sie mit:

## BEWEGUNG – regelmäßig

- ♥ Mit einem guten Sportprogramm kann der Blutdruck um 5 – 10 mmHG gesenkt werden.
- ♥ Jede Möglichkeit zur Bewegung nutzen: Richtwert sind 10.000 Schritte täglich.
- ♥ Regelmäßige Ausdauerbewegung: Zwei- bis viermal wöchentlich 30 bis 45 Minuten, beispielsweise schnelles Gehen, Walken, Laufen, Rad fahren oder Schwimmen
- ♥ Moderates Krafttraining unter fachlicher Anleitung (nach Rücksprache mit dem Arzt) erhöht die Muskelmasse und verbessert u.a. den Stoffwechsel (bei Risiko für Bluthochdruck kein intensives Krafttraining!).



## ERNÄHRUNG – frisch, saisonal, regional

- ♥ Viel frisches Obst, Gemüse und Salate: 5 mal täglich eine Hand voll
- ♥ Volles Korn bevorzugen (Vollkornnudeln, -brot, Dinkelreis, ...)
- ♥ Sparen bei Zucker, Süßigkeiten, Fett, Snacks und Knabbergebäck
- ♥ Fleisch als Beilage, Beilagen wie Gemüse, Erdäpfel, Hülsenfrüchte, Nudeln, Salate, ... sollen den Hauptanteil am Teller ausmachen.
- ♥ Bei allen tierischen Lebensmitteln magere oder fettarme Sorten – ausgenommen Fisch – bevorzugen!
- ♥ Sparen beim Salz: jedenfalls unter 6 g pro Tag, Kräuter statt Salz



## ENTSPANNUNG – Stress reduzieren, ausgleichen, vorausplanen

- ♥ Rechtzeitige Pausen verbessern die Leistungsfähigkeit.
- ♥ Für seelisches Gleichgewicht und gesunden Ausgleich sorgen!
- ♥ Regelmäßige Entspannungsübungen, wie autogenes Training, tragen zu einer Reduktion von Gefäßwiderständen und somit zur Blutdrucksenkung bei. Ausreichend Schlaf ist wichtig.
- ♥ Belastende Lebenssituationen klären, Arbeitsspitzen gemeinsam gut planen

### ... und auch DAS gehört zu einem gesunden Lebensstil!

- ♥ Nikotinabstinenz und sehr wenig Alkohol, mind. 2 alkoholfreie Tage/Woche
- ♥ Fortlaufende und regelmäßige Einnahme der vom Arzt verordneten Medikamente, auch bei normalisierten Blutdruckwerten
- ♥ Regelmäßig den eigenen Blutdruck kontrollieren
- ♥ Jährlich einmal zur Vorsorgeuntersuchung gehen - „Vorbeugen ist besser als heilen!“



# Den Blutdruck regelmäßig richtig messen!



## Welches Messgerät ist zu empfehlen?

Grundsätzlich haben sich Oberarmgeräte am besten bewährt. Lassen Sie sich fachmännisch beraten und die Handhabung genau erklären. Achten Sie auf den richtigen Sitz der Manschette. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

## Wie man den Blutdruck richtig misst?



- ♥ In Ruhe – hinsetzen, anlehnen und ein paar Minuten warten
- ♥ Immer am selben Arm, Manschette in Herzhöhe
- ♥ Während der Messung weder bewegen, noch sprechen
- ♥ Notieren Sie Ihre Blutdruckwerte im Blutdruckprotokoll bzw. Blutdruckpass (oder in einer App) und besprechen Sie dieses mit Ihrem Arzt.

## Blutdruckprotokoll

Tag	Vormittags		Nachmittags		Tag	Vormittags		Nachmittags	
	Systole oberer Druck	Diastole unterer Druck	Systole oberer Druck	Diastole unterer Druck		Systole oberer Druck	Diastole unterer Druck	Systole oberer Druck	Diastole unterer Druck
<b>1</b>					<b>17</b>				
<b>2</b>					<b>18</b>				
<b>3</b>					<b>19</b>				
<b>4</b>					<b>20</b>				
<b>5</b>					<b>21</b>				
<b>6</b>					<b>22</b>				
<b>7</b>					<b>23</b>				
<b>8</b>					<b>24</b>				
<b>9</b>					<b>25</b>				
<b>10</b>					<b>26</b>				
<b>11</b>					<b>27</b>				
<b>12</b>					<b>28</b>				
<b>13</b>					<b>29</b>				
<b>14</b>					<b>30</b>				
<b>15</b>					<b>31</b>				
<b>16</b>									

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808  
 Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien  
 Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des weiblichen und männlichen Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-808, Stand: 2020