# 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, Demenz, Nierenerkrankungen, Sehstörungen – 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 viel beitragen. Mit einem gesunden Lebensstil kann es gelingen, leicht erhöhten Blutdruck wieder auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Wenn der Blutdruck dennoch hoch bleibt, sind blutdrucksenkende Medikamente notwendig.

## Woran erkennt man hohen Blutdruck?

Erhöhter Blutdruck wird nicht immer wahrgenommen. Treten eines oder mehrere der folgenden Symptome auf, kann dies ein Zeichen für Bluthochdruck sein: Häufiger Schwindel, Kopfschmerzen, wiederkehrende Sehstörung, Kurzatmigkeit, Müdigkeit, gesteigerte Nervosität. Oft spüren Betroffene auch gar nichts. Eine Vorsorgeuntersuchung mit anschließenden Selbstmessungen bringt Klarheit. Denn: Je früher Bluthochdruck erkannt wird, desto besser kann man etwas dagegen tun.

## Wie wird hoher Blutdruck festgestellt?

Da unser Blutdruck ständig wechselt, ist eine einmalige Messung nur wenig aussagekräftig. Bei einem erhöhten Wert empfiehlt der Arzt ein Monat lang täglich zu Hause zu messen. Die Werte werden in einem Blutdrucktagebuch dokumentiert. Dieses gibt es über diverse Apps und Programme am PC oder ganz simple mit Zettel und Papier. Nehmen Sie die Aufzeichnungen beim nächsten Arztbesuch mit.

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

Werte der Österreichischen Gesellschaft für Hypertensiologie

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

# Tipps für einen normalen Blutdruck

## Gesundes Gewicht – Gewicht abnehmen, stabilisieren, halten

Bei Übergewicht sind richtiges Abnehmen und das Normalgewicht zu halten eine der wirkungsvollsten Maßnahmen für einen verbesserten Blutdruck.
Neben einem gesteigerten Wohlbefinden wird auch das Risiko für Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörungen, Gelenksschäden und Herz-Kreislauferkrankungen reduziert!
Ein gesundes Gewicht und einen normalen Blutdruck erreichen Sie mit:

## Bewegung – regelmäßig

- Durch regelmäßige körperliche Aktivität kann der Blutdruck auch bei geringer Intensität um 4-9 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.

## Ernährung – frisch, saisonal, regional

- Viel frisches Obst, Gemüse und Salate: 5x/Tag eine Hand voll.
- Vollkornprodukte bevorzugen (Vollkornnudeln, -brot, Dinkelreis, ...).
- Zucker, Süßigkeiten, Transfette, Softdrinks, Snacks und Knabbergebäck vermeiden.
- Fleisch als Beilage, Beilagen wie Gemüse, Erdäpfel, Hülsenfrüchte, Salate, ... als Hauptmahlzeit.
- Bei allen tierischen Lebensmitteln magere oder fettarme Sorten – ausgenommen Fisch – bevorzugen!
- Weniger 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.

## Zu guter Letzt:

- Hören Sie auf zu rauchen.
- Trinken Sie sehr wenig/keinen Alkohol.
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck.
- Nehmen Sie die verordneten Medikamente, auch bei normalisierten Blutdruckwerten.
- Gehen Sie jährlich zur Vorsorgeuntersuchung.

# Den Blutdruck regelmäßig richtig messen!

## Welches Messgerät ist zu empfehlen?

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

## Messe ich richtig?

- Setzen Sie sich in einem ruhigen Raum, legen Sie den Messarm auf den Tisch, die Beine sollen fest am Boden stehen.
- Trinken Sie vor der Messung keinen Kaffee und rauchen Sie nicht!
- Verwenden Sie ein geprüftes Oberarm-Blutdruckmessgerät und eine Manschettengröße, die Ihrem Armumfang entspricht (cm Armumfang sollten auf der Manschette stehen).
- Warten Sie entspannt 5 Minuten, dann führen sie die erste Messung durch.
- Warten Sie 1-2 Minuten, messen Sie dann noch einmal.
- Warten sie nochmals 1-2 Minuten und messen dann ein drittes Mal.
- Notieren Sie alle gemessenen Blutdruckwerte.
- Der Mittelwert der 2. und 3. Messung wird zur Diagnose und Therapiekontrolle herangezogen.

## 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 |
| 1 | | | | | 17 | | | | |
| 2 | | | | | 18 | | | | |
| 3 | | | | | 19 | | | | |
| 4 | | | | | 20 | | | | |
| 5 | | | | | 21 | | | | |
| 6 | | | | | 22 | | | | |
| 7 | | | | | 23 | | | | |
| 8 | | | | | 24 | | | | |
| 9 | | | | | 25 | | | | |
| 10 | | | | | 26 | | | | |
| 11 | | | | | 27 | | | | |
| 12 | | | | | 28 | | | | |
| 13 | | | | | 29 | | | | |
| 14 | | | | | 30 | | | | |
| 15 | | | | | 31 | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien
Coverbild: Shutterstock
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.
SG-808, Stand: 2026-2