

Bluthochdruck: Häufige Fragen & wichtige Werte

Informationen aus Ihrer Hausarztpraxis | Zum Lesen und Ausdrucken

Warum ist Bluthochdruck gefährlich, obwohl ich nichts merke?

Ein erhöhter Blutdruck verursacht oft jahrelang keine Beschwerden. Trotzdem schädigt er Blutgefäße, Herz, Gehirn und Nieren. Eine gute Einstellung senkt insbesondere das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Herzschwäche.

Welche Blutdruckwerte gelten als erhöht?

Messung	Bluthochdruck ab
In der Arztpraxis	140/90 mmHg
Zu Hause (Mittelwert)	135/85 mmHg
24-Stunden-Messung (Mittelwert)	130/80 mmHg
Tagsüber / nachts (Langzeitmessung)	135/85 / 120/70 mmHg

Diese Werte sind diagnostische Grenzwerte, keine individuellen Therapieziele. Einzelne Ausreißer bedeuten noch keinen Bluthochdruck.

Welcher Blutdruck ist unter Behandlung das Ziel?

Bei vielen Erwachsenen wird heute ein systolischer Wert von 120–129 mmHg angestrebt, wenn er gut vertragen wird. Das Ziel muss individuell festgelegt werden – besonders bei hohem Alter, Gebrechlichkeit, Schwindel oder anderen Erkrankungen. Entscheidend sind auch die Werte zu Hause und das Gesamtbild.

Wie messe ich zu Hause richtig?

- Ein geprüftes Oberarmgerät benutzen; passende Manschettengröße wählen.
- Vorher 5 Minuten ruhig sitzen; 30 Minuten zuvor möglichst kein Sport, Nikotin oder Kaffee.
- Sitzend messen, Rücken und Arm abstützen, Füße auf dem Boden; nicht sprechen.
- Morgens und abends jeweils zweimal im Abstand von etwa 1 Minute messen, idealerweise 7 Tage lang; Werte notieren und den Durchschnitt besprechen.

Wann muss ich sofort reagieren?

Bei wiederholt sehr hohen Werten (insbesondere über 200 mmHg systolisch oder 120 mmHg diastolisch) zunächst Ruhe bewahren und nach 5–10 Minuten erneut messen. Ohne Beschwerden ist meist keine sofortige Notaufnahme nötig. Ein ausdrücklich für solche Situationen verordnetes Bedarfsmedikament nur genau nach ärztlicher Anweisung einnehmen. Zeitnah ärztlich Rücksprache halten, damit die Behandlung überprüft und gegebenenfalls angepasst werden kann. Bei Brustschmerz, Atemnot, Lähmung, Sprachstörung oder plötzlich schweren Beschwerden: sofort 112 wählen – unabhängig vom Blutdruckwert.

Bluthochdruck: Was kann ich selbst tun?

Medikamente und Lebensstil gehören zusammen. Beides ist wichtig.

Warum muss ich meine Medikamente regelmäßig einnehmen?

Blutdrucktabletten wirken vorbeugend: Sie schützen Organe und Gefäße, auch wenn Sie sich gesund fühlen. Gute Werte zeigen häufig, dass die Behandlung funktioniert – nicht, dass die Medikamente überflüssig geworden sind. Bitte Medikamente nicht eigenmächtig absetzen oder die Dosis verändern.

Was ist, wenn Nebenwirkungen auftreten oder ich eine Tablette vergesse?

Melden Sie Schwindel, Husten, geschwollene Beine oder andere Beschwerden. Häufig lässt sich die Behandlung gut anpassen. Bei vergessener Einnahme nicht einfach die doppelte Dosis nehmen; beachten Sie die Packungsbeilage bzw. fragen Sie in der Praxis oder Apotheke nach.

Die wichtigsten Maßnahmen im Alltag

- Gewicht: Bei Übergewicht hilft bereits eine moderate, dauerhafte Gewichtsabnahme.
- Salz: Möglichst unter etwa 5 g Kochsalz pro Tag. Besonders auf Fertiggerichte, Wurst, Käse und salzige Snacks achten.
- Bewegung: Mindestens 150 Minuten pro Woche moderat aktiv sein (z. B. zügiges Gehen, Radfahren); möglichst zusätzlich zweimal Krafttraining.
- Ernährung: Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorn; eher mediterran essen, wenig stark verarbeitete Lebensmittel.
- Alkohol: Am besten wenig oder gar keinen; regelmäßiger hoher Konsum steigert den Blutdruck.
- Nicht rauchen: Rauchstopp senkt das Herz-Kreislauf-Risiko erheblich, auch wenn der Blutdruck nicht sofort stark fällt.
- Schlaf & Stress: Ausreichend schlafen, Erholungszeiten einplanen; bei lautem Schnarchen und Tagesmüdigkeit an Schlafapnoe denken.

Brauche ich Medikamente lebenslang?

Oft ist eine langfristige Behandlung nötig. Nach nachhaltiger Gewichtsabnahme und Lebensstiländerungen kann die Dosis manchmal reduziert werden – aber nur nach ärztlicher Kontrolle. Ziel ist nicht, möglichst wenige Tabletten einzunehmen, sondern Herz, Gehirn und Nieren bestmöglich zu schützen.

Was sollte ich zum nächsten Termin mitbringen?

Ihren Blutdruckpass bzw. die Messwerte der letzten Woche, Ihre aktuelle Medikamentenliste und Fragen zu Wirkung oder Nebenwirkungen.

Mein Rat: Entscheidend ist nicht der einzelne Messwert, sondern eine dauerhaft gute Blutdruckeinstellung. Gemeinsam finden wir eine Behandlung, die wirkt und die Sie gut vertragen.