

## Warnzeichen - Bluthochdruck



Von einem zu hohen Blutdruck – in der Fachsprache als Hypertonie bezeichnet – wird gesprochen, wenn dieser die kritische Grenze von 140/90 mm Hg überschreitet. Auch in der Schweiz gibt es viele Betroffene. Wobei etwa ein Drittel gar nichts davon weiss, da man einen erhöhten Blutdruck in der Regel

**nicht spürt. Deshalb ist es wichtig, die Warnzeichen zu erkennen.**

Bleibt ein zu hoher Blutdruck längere Zeit unerkannt, kann er im Laufe der Jahre wichtige Organe, wie beispielsweise das Herz, die Herzkranzgefässe oder das Gehirn schädigen.

Dies kann gravierende Folgen mit sich bringen, zum Beispiel ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall.

- Ein zu hoher Blutdruck ist tückisch: Viele Betroffene bemerken lange Zeit gar nicht, dass Sie an Hypertonie leiden. Deswegen ist es wichtig, die Warnzeichen früh zu erkennen.
- Betroffene leiden oft bei körperlich anstrengenden Tätigkeiten unter Kopfschmerzen, Schwindel oder Atemnot.
- Ein Engegefühl in der Brust, Schmerzen im Brustbereich und eine rote Gesichtsfarbe können weitere Warnsignale sein.
- Frauen beklagen sich häufig über Hitzewallungen, die dann irrtümlich den Wechseljahren zugeschrieben werden. Dabei ist ihr Blutdruck zu hoch.
- Auch Schlaflosigkeit kann ein Zeichen für zu hohen Blutdruck sein.
- Aber auch wenn Sie tagsüber oft unter Müdigkeit leiden, sei Ihnen empfohlen, den Blutdruck messen zu lassen.
- Menschen mit zu hohem Blutdruck fühlen sich zudem oft unruhig, rastlos und regen sich schnell auf.
- Bei Männern kann aufgrund der Hypertonie auch Impotenz auftreten.
- So oder so: Erwachsene sollte ihren Blutdruck mindestens einmal im Jahr messen lassen.
- Gesund leben ist eine gute Voraussetzung um keine Probleme mit dem Blutdruck zu bekommen: Trinken Sie weniger Alkohol, essen Sie weniger Salz, ...
- ... und treiben Sie Sport. Ein gesundes Körpergewicht hat ebenfalls positive Auswirkungen auf den Blutdruck.

Um dies zu verhindern, sollten Erwachsene ihren Blutdruck mindestens einmal jährlich messen. Die Schweizerische Herzstiftung erachtet einen Wert als normal, wenn er unter der kritischen Grenze von 140/90 mm Hg liegt.

Ideal für die Gesundheit sind jedoch tiefere Werte unter 130/85 mm Hg. Die Bezeichnung «mmHg» bedeutet «Millimeter Quecksilbersäule» und stellt die Masseinheit für Blutdruckwerte dar.

### **Mögliche Anzeichen**

- Die Warnzeichen für einen erhöhten Druck im Blut sind vielfältig. So können zum Beispiel eine auffällige Müdigkeit sowie Ein- und Durchschlafstörungen darauf hindeuten. Häufig fühlen sich Betroffene zudem unruhig oder leicht erregbar. Ebenfalls wurden Geräusche im Ohr, Sehstörungen, häufiges Nasenbluten und Übelkeit als Symptome erwähnt.
- Wer sich körperlich anstrengenden Tätigkeiten aussetzt, leidet in der Folge oft unter Kopfschmerzen, Schwindel oder Atemnot. Hinzukommen können ein Engegefühl in der Brust sowie eine rote Gesichtsfarbe oder Brustschmerzen.
- Weibliche Patienten beklagen sich zudem oft über Hitzewallungen, welche fälschlicherweise oft den Wechseljahren zugeordnet werden. Bei Männern hingegen können Potenzprobleme aufgrund einer Hypertonie auftreten.

### **Messen ist wichtig**

- Falls mehrere der genannten Symptome häufig zutreffen, sollte der Blutdruckwert unbedingt gemessen werden. Bei zu hohen Werten werden weitere Messungen durchgeführt. Allenfalls muss auch für 24 Stunden ein Blutdruckmessgerät getragen werden, damit die Werte über einen längeren Zeitraum beobachtet werden können. Wichtig: Aufgrund einer einmaligen Messung kann kein erhöhter Blutdruck festgestellt werden.
- Falls keines der Symptome zutrifft, kann eine Kontrolle des Blutdrucks beim nächsten Arztbesuch dennoch nicht schaden. Mit den richtigen Geräten kann der Blutdruck übrigens auch selber gemessen werden. Einfach zu bedienen sind dabei Handgelenk-Messgeräte. Wichtig sind folgende Voraussetzungen: nach mindestens fünf Minuten Ruhe, im Sitzen und auf Herzhöhe zu messen.
- Um einen möglichst aussagekräftigen Wert zu erhalten, wird der Mittelwert zwischen zwei Messungen im Abstand von einer Minute ausgerechnet. Bei grossen Abweichungen zwischen den zwei Messzeitpunkten sollten noch mehr Messungen durchgeführt werden, wobei Extremwerte gestrichen werden können und aus den übrigen der Mittelwert bestimmt wird.

### **Lebensgewohnheiten ändern**

- Um den Blutdruck wieder in einen gesunden Bereich zu senken, gehört ein gesunder Lebensstil dazu. So hilft es zum Beispiel täglich etwa eine halbe Stunde Sport treiben, den Salz- sowie den Alkoholkonsum zu reduzieren und ein gesundes Körpergewicht zu halten.
- Falls die Änderung des Lebensstils nicht genügend Erfolg bringt werden medikamentöse Massnahmen ergriffen, dazu gehören beispielsweise ACE-Hemmer, AT1-Antagonisten, Betablocker, Diuretika oder Calciumantagonisten.

### [Blutdruck am besten an beiden Armen messen](#)

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems entwickeln sich oft unbemerkt. Eine Blutdruckmessung an beiden Armen kann frühe Hinweise auf ein erhöhtes Risiko geben.