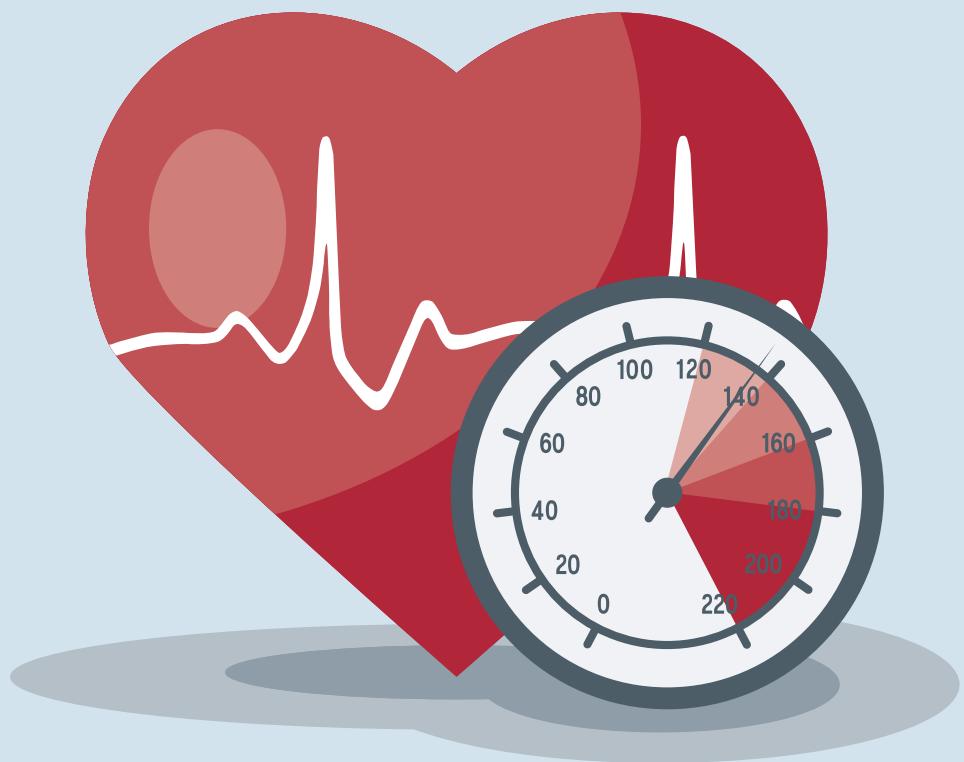


WISSEN KOMPAKT ERKLÄRT

Bluthochdruck

Herz und Gefäße schützen



Gut fürs Herz.

Deutsche
Herzstiftung



IMPRESSUM

Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen (BR01)

HERAUSGEBER

Deutsche Herzstiftung e.V.
Bockenheimer Landstraße 94–96
60323 Frankfurt am Main
Telefon 069 955128-0
www.herzstiftung.de
info@herzstiftung.de

KONZEPTION UND REDAKTION

Professor Dr. Thomas Meinertz, Chefredakteur
Claudia Eberhard-Metzger, Stellvertretende Chefredakteurin

REDAKTIONELLE ÜBERARBEITUNG

Ruth Ney

GESTALTUNG

Ramona Unguranowitsch, Berlin

ÜBERARBEITUNG GESTALTUNG

Stefanie Schaffer www.visuellelogik.de
SCHAUFLER GmbH www.schauflergroup.de

PRODUKTIONSLEITUNG

Ria Kress

DRUCK

Druckhaus Becker GmbH, Ober-Ramstadt

HELPEN SIE UNS, DAMIT WIR HELFEN KÖNNEN!

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Deutschen Herzstiftung und fördern die Bereiche patientennahe Forschungsförderung, Information, Aufklärung und Prävention sowie das Engagement für Kinder und junge Erwachsene mit angeborenem Herzfehler.

Kennwort Herz
Frankfurter Volksbank
IBAN DE97 5019 0000 0000 1010 10
BIC FFVBDEFF

Kontakt: spenden@herzstiftung.de

Siehe auch:
www.herzstiftung.de/spenden-und-helfen

Die in dieser Broschüre genannten Daten und Fakten sind von der Redaktion sorgfältig überprüft worden. Sollten sich dennoch Fehler eingeschlichen haben, sind sie der Redaktion anzulasten und wir bitten, sie zu entschuldigen.
Die Broschüre verfolgt das Ziel, verständlich über Bluthochdruck und seine Folgen aufzuklären. Unverzichtbar bleibt die qualifizierte ärztliche Beratung.
Zur besseren Lesbarkeit haben wir in den Texten teilweise nur die männliche Sprachform verwendet. Mit den gewählten Formulierungen sind jedoch alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen.

BR 01 – Stand: August 2025



Herz unter Druck

Ursachen, Diagnose und Therapie
des **Bluthochdrucks**





Der Druck muss stimmen



16 Die wichtigsten Blutdrucksenker

68



So leben Sie gesund!

50 Für Sport und Bewegung ist es nie zu spät

58



Kinder vor Risikofaktoren schützen

84



PROLOG

Meldenswert	6
Bluthochdruck: Aktuelle Nachrichten	
Auftaktartikel	10
Bluthochdruck: Kennen Sie Ihr Risiko?	

WISSEN

Biologische und medizinische Grundlagen	
Blutdruckregulation	16
Warum der Druck stimmen muss	
Ursachen	22
Übergewicht und Bewegungsmangel	
Hoher Blutdruck	28
Die Folgen	

HANDELN

Die Diagnose stellen	
Messen, messen, messen	34
Jeder Erwachsene sollte seine Blutdruckwerte kennen	
Pulswellenanalyse	42
Für wen sinnvoll?	

BEHANDELN

Bluthochdruck senken	
Prävention	50
Dem Leben eine neue Richtung geben	
Sport und Bewegung	58
Es ist niemals zu spät	
Motivation	64
Der „innere Schweinehund“ – und wie man ihn loswerden kann	

Medikamente	68
Die richtige Wahl treffen	

Reizunterbrechung	76
Mit dem Katheter gegen Bluthochdruck	

RISIKEN KENNEN

Risiken minimieren

Übergewicht	84
Hoher Blutdruck schadet schon Kindern	
Frauen	90
Der kleine Unterschied	
Arbeitsplatz	98
Berufe, die Bluthochdruckpatienten meiden sollten	
Stress	104
Mit alltäglichen Belastungen besser umgehen	

Notfälle vermeiden!

Was tun, wenn der Blutdruck entgleist?

EPILOG

Stimmt das? Oder stimmt das nicht?	118
Fragen und Antworten	
Auf einen Blick	122
Checkliste für Bluthochdruckpatienten	
Zu guter Letzt	126
Was wäre die Kardiologie ohne ...	