



Hoher Blutdruck

Der Blutdruck zeigt an,
wie schnell das Blut durch den Körper fließt.
Der Blutdruck wird mit einem Gerät gemessen.

Der Blutdruck wird mit einer Zahl bestimmt.
Beim Messen bekommt man 2 Zahlen.
Normaler Blutdruck: 120-130 / 80-84 mmHg
Hoher Blutdruck: über 140 / 90 mmHg



Hoher Blutdruck ist eine Krankheit.
Dann ist der Blutdruck immer zu hoch.
Hohen Blutdruck merkt man nicht immer.
Deshalb sollte man den Blutdruck öfter messen.
Hohen Blutdruck kann man behandeln.





Was kann den Blutdruck erhöhen?

- Zu viel Salz essen
- Ungesunde Ernährung
- Übergewicht
- Zu wenig Bewegung
- Stress
- Alkohol trinken
- Alter über 65 Jahre
- Neben-Erkrankungen: zum Beispiel Zuckerkrankheit



Tipps gegen hohen Blutdruck

- Ernähren Sie sich gesund
- Essen Sie wenig Salz
- Bewegen Sie sich jeden Tag 30 Minuten oder länger
- Machen Sie 2 mal in der Woche Sport
- Rauchen Sie nicht
- Trinken Sie wenig oder kein Alkohol
- Machen Sie Pausen zur Erholung und Entspannung
- Nehmen Sie ihre Medikamente gegen hohen Blutdruck ein, so wie der Arzt es gesagt hat.



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gesund durchs Leben

