

# Marxheim sozial

Ein Angebot des DRK Marxheim für alle Marxheimer Bürgerinnen und Bürger

## Informationen über den **Blutdruck**

Der Blutdruck ist die Kraft, die das Blut auf die Wände der Blutgefäße ausübt. Er hängt von der Pumpleistung des Herzens, der Blutmenge im Körper und dem Widerstand der Blutgefäße ab. Der Blutdruck wird in der Einheit mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) angegeben.

Er setzt sich aus einem oberen (systolischen) und einem unteren (diastolischen) Wert zusammen. Der systolische Wert gibt den Blutdruck in dem Moment an, in dem sich das Herz zusammenzieht und das Blut in den Körper pumpt. Der diastolische Wert entsteht während der Füllungsphase des Herzens, wenn das Blut aus dem Körper zurück ins Herz strömt.

Der ideale Blutdruck liegt bei 120/80 mmHg, sprich „120 zu 80“. Normal sind Werte bis zu 140/90 mmHg, Werte über 140/90 mmHg gelten als Bluthochdruck. Diese Angaben beziehen sich auf den Blutdruck in Ruhe, bei Anstrengung oder Aufregung steigt der Blutdruck. Generell schwankt der Blutdruck im Verlauf des Tages, weswegen eine sichere Aussage über bestehenden Bluthochdruck erst nach mehrmaliger Messung getroffen werden kann.

### **Bluthochdruck**

Auch ein Blutdruck von 130/85 mmHg (als hoch normal bezeichnet) kann bereits Schäden verursachen, wenn weitere Gefäßrisikofaktoren vorliegen. Bluthochdruck (Hypertonie oder Hypertonus) führt zu Augen- und Gefäßerkrankungen, Nieren- und Herzschwäche und kann einen Schlaganfall auslösen.

Neben Medikamenten gegen Bluthochdruck hilft zur Senkung des Blutdrucks vor allem Gewichtsabnahme, Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung.

### **Richtig Blutdruck messen**

Automatische Blutdruckmessgeräte für den Oberarm oder das Handgelenk ermöglichen es, den Blutdruck auch ohne einen Arztbesuch zu kontrollieren. Die Geräte für die Oberarmmessung sind weniger fehleranfällig und genauer, deswegen aber teurer. Bei den Geräten zur Messung am Handgelenk ist es wichtig, auf Höhe des Herzens zu messen, damit es nicht zu falschen Messwerten kommt.

Marxheim  sozial

**DRK Ortsverein Marxheim  
Schulstr. 49, 65719 Hofheim**

 **Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

*Aus Liebe zum Menschen.*