

Deutsche  
Herzstiftung



**Bluthochdruck**

**Herz und Gefäße schützen**

## 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](http://www.visuellelogik.de)  
SCHAUFLENER GmbH [www.schauflergroup.de](http://www.schauflergroup.de)

### PRODUKTIONSLEITUNG

Ria Kress

### DRUCK

Druckhaus Becker GmbH, Ober-Ramstadt

### HELFEN 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](mailto:spenden@herzstiftung.de)

Siehe auch:

[www.herzstiftung.de/spenden-und-helfen](http://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: Dezember 2024



## INHALT



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

<b>Meldenswert</b>	6
Bluthochdruck: Aktuelle Nachrichten	
<b>Auftaktartikel</b>	10
Bluthochdruck: Kennen Sie Ihr Risiko?	

---

## WISSEN

### Biologische und medizinische Grundlagen

<b>Blutdruckregulation</b>	16
Warum der Druck stimmen muss	
<b>Ursachen</b>	22
Übergewicht und Bewegungsmangel	
<b>Hoher Blutdruck</b>	28
Die Folgen	

---

## HANDELN

### Die Diagnose stellen

<b>Messen, messen, messen</b>	34
Jeder Erwachsene sollte seine Blutdruckwerte kennen	
<b>Pulswellenanalyse</b>	42
Für wen sinnvoll?	

---

## BEHANDELN

### Bluthochdruck senken

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

<b>Medikamente</b>	68
Die richtige Wahl treffen	

<b>Reizunterbrechung</b>	76
Mit dem Katheter gegen Bluthochdruck	

---

## RISIKEN KENNEN

### Risiken minimieren

<b>Übergewicht</b>	84
Hoher Blutdruck schadet schon Kindern	

<b>Frauen</b>	90
Der kleine Unterschied	

<b>Arbeitsplatz</b>	98
Berufe, die Bluthochdruckpatienten meiden sollten	

<b>Stress</b>	104
Mit alltäglichen Belastungen besser umgehen	

<b>Notfälle vermeiden!</b>	110
Was tun, wenn der Blutdruck entgleist?	

---

## EPILOG

<b>Stimmt das? Oder stimmt das nicht?</b>	118
Fragen und Antworten	

<b>Auf einen Blick</b>	122
Checkliste für Bluthochdruckpatienten	

<b>Zu guter Letzt</b>	126
Was wäre die Kardiologie ohne ...	