

# Online-Test: Wie steht es um Ihren Blutdruck

## Hypertonie als Risikofaktor

**(akz-o)** Welcher Blutdruck ist normal? Welche Symptome sollten mich aufhorchen lassen und was kann ich bei Auffälligkeiten tun? In Deutschland hat fast jeder Dritte einen zu hohen Blutdruck. Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) ist eine Erkrankung des Gefäßsystems, bei der die Blutdruckwerte dauerhaft zu hoch sind. Er ist oft ein Symptom unserer Wohlstandsgesellschaft: wenig Bewegung, Nikotin- und Alkoholkonsum, übermäßiger Nahrungskonsum, salzreiche Kost sowie Stress im Berufs- und Privatleben. All das beeinflusst unseren Blutdruck und sollte primärer Ansatz sein, um ihn positiv zu beeinflussen.



Foto: Vesnaandjic/gettyimages.com/  
Schön Klinik/akz-o

## Regelmäßig Blutdruck messen

Nach den Kriterien der Weltgesundheitsorganisation liegt bei einer wiederholten Messung von über 140/90 mmHg eine arterielle Hypertonie vor. Das Gefährliche ist, dass sie in der moderaten Form meistens unbemerkt bleibt. Dabei ist Hypertonie vermeidbar und behandelbar. Die Internisten und Kardiologen der Schön Klinik-Standorte in Düsseldorf, Hamburg-Eilbek, Neustadt und Vogtareuth sind auf die Behandlung von Bluthochdruck spezialisiert und raten daher: „Liegt der Messwert im Ruhezustand über den Normalwerten, besonders wenn gleichzeitig Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit auftreten, sollte zwingend ein Arzt konsultiert werden.“ Denn während ein zu niedriger Blutdruck in der Regel gesundheitlich unbedenklich ist, kann sich ein dauerhafter unbehandelter Bluthochdruck zu einem bedeutenden Risikofaktor entwickeln. Er kann Durchblutungsstörungen verursachen und zu einem Schlaganfall oder Herzinfarkt führen. Aktuelle Zahlen des Robert Koch-Instituts zeigen, dass 50 Prozent der Herzinfarkte und Schlaganfälle vermeidbar gewesen wären, wenn man rechtzeitig etwas gegen den zu hohen Blutdruck unternommen hätte.

## Was sagt Ihr Herz

Bestimmte Risikofaktoren können den Alterungsprozess der Arterien beschleunigen. Je stärker diese auftreten, umso größer ist auch die Wahrscheinlichkeit für Herz- und Kreislauferkrankungen. Eine erste Einschätzung gibt ein Selbsttest, den die Schön Klinik online unter [www.schoen-klinik.de/blutdruck](http://www.schoen-klinik.de/blutdruck) [1] anbietet. Je nach persönlichem Herz-Kreislauf-Risiko stehen zur Behandlung der arteriellen Hypertonie umfassende Therapie-Möglichkeiten zur Verfügung. Mehr Informationen erhalten Sie unter Tel. 0211/92323048.

**Quelle:** AkZ Presse,  
03.12.2019

Forum "Gesundes Spiekeroog"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

- [Herz - Kreislauf Center](#) [2]

**Quellen-URL:**

<http://www.gesundes-spiekeroog.de/aktuelles/online-test-wie-steht-es-um-ihren-blutdruck>

**Verweise:**

[1] <http://www.schoen-klinik.de/blutdruck>

[2] <http://www.gesundes-spiekeroog.de/gesundheits Themen/herz-kreislauf-center>