

# Spendenkonto

AT97 6000 0000 0706 0005



## Schach dem Herztod

### Unsere kostenlosen Drucksorten

- Blutdruckpass
- Herz-Wegweiser (mit Herz-Risikotest)
- Ratgeber Herz und Sport
- Medikamentenpass
- Herzinfarkt - was nun?
- Herzinsuffizienz. Was nun?
- Tabelle Body Mass Index ... uvm



Eine komplette Übersicht finden Sie auf unserer Website [www.herzfonds.at](http://www.herzfonds.at). Bestellen Sie online, telefonisch unter 01/405 91 55 oder per E-Mail an [service@herzfonds.at](mailto:service@herzfonds.at).

Alle Projekte werden ausschließlich durch Spenden von Privatpersonen und Firmen finanziert.

### Österreichischer Herzfonds

Nordbergstraße 15/4/47, A-1090 Wien  
Tel: 01 / 405 91 55, E-Mail: [service@herzfonds.at](mailto:service@herzfonds.at)  
[www.herzfonds.at](http://www.herzfonds.at)

### So können Sie uns unterstützen

#### Spenden

Mit jeder Spende unterstützen Sie unsere Arbeit! Sie können beispielsweise anlässlich von Feierlichkeiten wie Geburtstagen anstelle von Geschenken um Spenden für den Herzfonds bitten.

#### Geschenkspenden

Ein Spende im Namen eines lieben Menschen ist ein besonderes Geschenk, das gleich doppelt Freude macht. Egal zu welchem Anlass, ein Spenden-Geschenk ist immer eine gute und sinnvolle Idee.

#### Kranzspenden

Immer mehr Menschen bitten im Falle des Ablebens eines Angehörigen Freunde und Verwandte, das für Blumen vorgesehene Geld zu spenden.

#### Das Vermächtnis und das Testament

als Entschluss, einen wichtigen Beitrag auch über den Tod hinaus zu leisten. Ihre Spende ist ein Geschenk an die nächste Generation.

#### Mit Sicherheit spenden

Wir sind Träger des Österreichischen Spendengütesiegels, was den sorgsamem Umgang mit Spendengeldern und die satzungsgemäße Verwendung garantiert. Spenden an uns steuerlich absetzbar.

## Bluthochdruck

Die wichtigsten Fragen und Antworten



**ÖSTERREICHISCHER  
HERZFONDS**

[www.herzfonds.at](http://www.herzfonds.at)

## Was ist der Blutdruck überhaupt?

Mit jedem Herzschlag wird Blut in die Schlagadern gepumpt und fließt so in alle Bereiche des Körpers. Die Kraft, die das Blut dabei auf die Gefäßwand der Arterien ausübt, wird Blutdruck genannt und in „mmHg“ gemessen. Bei jedem Herzschlag zieht sich das Herz zusammen (die Systole) und entspannt sich dann wieder (Diastole). Es gibt daher einen höheren (systolischen) Druck und einen geringeren (diastolischen) Druck. **Der Blutdruckwert ist optimal, wenn er unter 130/80 mmHg liegt. Er sollte maximal 140/90 mmHg betragen.**

## Wie entsteht Bluthochdruck?

Das Risiko für Bluthochdruck kann durch verschiedene Faktoren ansteigen:

- **Genetische Veranlagung:** Eine familiäre Vorgeschichte erhöht das Risiko
- **Übergewicht und Fettleibigkeit:** Ein höheres Körpergewicht belastet das Herz und kann den Blutdruck erhöhen
- **Bewegungsmangel:** Ein inaktiver Lebensstil trägt zur Gewichtszunahme und zu einem erhöhten Blutdruck bei
- **Ungesunde Ernährung:** Eine Ernährung, die reich an Salz, gesättigten Fetten und Zucker ist, kann den Blutdruck negativ beeinflussen.
- **Alkoholkonsum:** Übermäßiger Alkoholkonsum kann den Blutdruck erhöhen
- **Rauchen:** Tabakkonsum schädigt die Blutgefäße und kann den Blutdruck erhöhen
- **Stress:** Chronischer Stress kann eine vorübergehende oder dauerhafte Erhöhung des Blutdrucks verursachen
- **Alter:** Das Risiko für Bluthochdruck steigt mit dem Alter

## Was gilt als Bluthochdruck?

Optimalerweise sollten die Blutdruckwerte bei der Messung in der Arztpraxis unter 130/80 mmHg liegen. Im Alltag wird die Grenze zur Hypertonie jedoch häufig erst bei 140/90 mmHg angesetzt. Diese Grenze gilt auch gemäß den aktuellen europäischen Leitlinien (2024) für Messungen in einer Klinik, weil viele Patient:innen aufgrund von Nervosität (Weißkittelsyndrom) höhere Werte aufweisen.

## Medikamentöse Behandlung

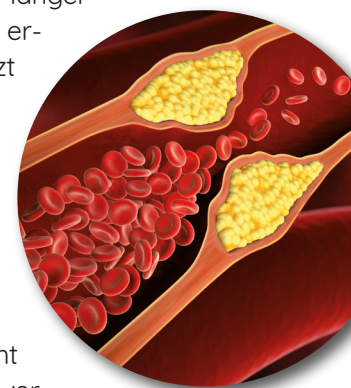
Die wichtigste Behandlung von Bluthochdruck ist die medikamentöse Therapie mit blutdrucksenkenden Medikamenten, sogenannten Antihypertensiva. Diese senken den Blutdruck, können eine Hypertonie aber nicht heilen. Diese Medikamente werden als Einzelsubstanzen, sehr häufig aber in Kombination verordnet. Die Einnahme erfolgt meistens ein Leben lang. Zu den wichtigsten Medikamentengruppen gehören ACE-Hemmer, AT1-Antagonisten, Kalzium-Antagonisten, Betablocker, Diuretika (Entwässerungsmittel) und Alpha-Blocker. Neue Medikamente sind in Entwicklung. Regelmäßige Selbstmessungen des Blutdrucks durch Betroffene oder Angehörige sind sinnvoll und helfen, die Notwendigkeit der Medikamenteneinnahme sowie Optimierung der Therapie durch Ihren Arzt/Ärztin besser zu beurteilen.

## Wie misst man richtig?

Verwenden Sie vorzugsweise ein Oberarmmessgerät, setzen Sie sich 3-5 Minuten entspannt hin und stellen Sie Ihre Füße auf den Boden. Die Manschette muss sich auf Herzhöhe befinden, der Arm wird auf einer Unterlage abgestützt. Messen Sie nicht in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen.

## Ist Bluthochdruck gefährlich?

Bluthochdruck macht häufig keine Beschwerden und wird daher oft erst dann erkannt, wenn Komplikationen auftreten. Je länger jedoch die Gefäße einem erhöhten Druck ausgesetzt sind, desto größer können die Schäden sein. Die Gefäße werden steifer und es lagern sich Fett und Kalk in den Wänden ab. Aufgrund dessen können wichtige Organe nicht mehr richtig durchblutet werden, es entwickeln sich Krankheiten oder ein Infarkt kann entstehen.



## Wie kann ich vorbeugen?

Zu einem gesunden Blutdruck können Sie selbst viel beitragen. Hier einige Tipps – diese gelten auch, wenn Ihr Blutdruck bereits erhöht ist.

- **Gesunde Ernährung:** Reduzieren Sie den Salzkonsum, Essen Sie viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte
- **Körperliche Aktivität:** Streben Sie mind. 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche an.
- **Gewichtskontrolle:** Halten oder erreichen Sie ein gesundes Körpergewicht.
- **Alkoholkonsum reduzieren:** Trinken Sie Alkohol in Maßen
- **Rauchen aufgeben:** Der Verzicht auf Zigaretten verbessert die allgemeine Gesundheit und kann den Blutdruck senken.
- **Stressmanagement:** Praktizieren Sie Entspannungstechniken.