

Blut-Hochdruck einfach erklärt

Hier finden Sie Informationen in einfacher Sprache zum Thema Blut-Hochdruck.

Im Text sind einzelne Wörter unterstrichen. Am Text-Ende werden die unterstrichenen Wörter erklärt.



© fizkes

Inhaltsverzeichnis

- Was ist Blutdruck?
- Was ist Blut-Hochdruck?
- Warum ist Blut-Hochdruck gefährlich?
- Warum bekommt man Blut-Hochdruck?
- Welche Beschwerden haben Menschen mit Blut-Hochdruck?
- Wörter-Buch

In Österreich haben viele Menschen Blut-Hochdruck.

Blut-Hochdruck ist eine Krankheit.

Bei Menschen mit Blut-Hochdruck ist der Blutdruck immer zu hoch.

Das ist schlecht

für die Gesundheit.

Blut-Hochdruck wird auch

„**Hypertonie**“ genannt.

Das spricht man: Hü per to nie.

Was ist Blutdruck?

Unser Blut fließt durch Blutgefäße.

Das Blut versorgt unseren Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Unser Herz pumpt

das Blut durch die Blutgefäße.

So kommt das Blut

an jede Stelle im Körper.

Das Herz drückt das Blut

mit viel Kraft durch die Blutgefäße.

Dadurch entsteht ein Druck

in den Blutgefäßen.

Diesen Druck nennt man Blutdruck.

Was ist Blut-Hochdruck?

Man kann den Blutdruck

mit einem Blutdruck-Messgerät messen.

Das Blutdruck-Messgerät zeigt **2 Zahlen** an.

Die **erste Zahl** nennt man „**Systolischer Wert**“.

Das spricht man: süs to lisch.

Die **zweite Zahl** nennt man „**Diastolischer Wert**“.

Das spricht man: di as to lisch.

Gut für die Gesundheit ist

ein Blutdruck von **120/80**.

Man sagt: „Der Blutdruck ist 120 zu 80“.

Das bedeutet:

- Der systolische Wert ist 120.
- Der diastolische Wert ist 80.

Dann ist der **Blutdruck normal**.

Schlecht für die Gesundheit ist ein Blutdruck **über 140/90**.

Man sagt: „Der Blutdruck ist 140 zu 90“.

Das bedeutet:

- Der systolische Wert ist 140.
- Der diastolische Wert ist 90.

Dann hat man **Blut-Hochdruck**.

Blut-Hochdruck schadet dem Körper.

Warum ist Blut-Hochdruck gefährlich?

Viele Menschen mit Blut-Hochdruck merken gar nichts davon.

Blut-Hochdruck tut nicht weh.

Das ist gefährlich!

Blut-Hochdruck ist für viele Organe schlecht.

Zum Beispiel:

- Für das Herz
- Für das Gehirn.
- Für die Nieren.
- Für die Augen.

Menschen mit Blut-Hochdruck

können schwer krank werden.

Sie können zum Beispiel:

- Einen Herzinfarkt bekommen.
- Einen Schlaganfall bekommen.
- Ein Nierenversagen bekommen.
- Kaputte Augen bekommen.

Warum bekommt man Blut-Hochdruck?

Oft bekommen ältere Menschen Blut-Hochdruck.

Manche Menschen bekommen Blut-Hochdruck weil:

- Die Eltern oder die Geschwister auch Blut-Hoch-Druck haben.
- Sie ungesund essen
Zum Beispiel fette Sachen.
- Sie zu viel Salz essen.
- Sie zu wenig Bewegung machen.
- Sie zu viel Gewicht haben.
- Sie rauchen.
- Sie viel Alkohol trinken.
- Sie viel Stress haben.

Manche Menschen haben Blut-Hochdruck weil sie eine andere Krankheit haben.

Zum Beispiel:

- Eine Nierenkrankheit.

- Eine Schlaf-Apnoe.
Das spricht man: Schlaf-Ap noe.

Welche Beschwerden haben Menschen mit Blut-Hochdruck?

Diese Beschwerden können Menschen mit Blut-Hochdruck haben:

- Sie können Kopfschmerzen haben.
- Sie können Nasenbluten haben.
- Sie bekommen schlecht Luft.
- Sie können Herzklopfen haben.
- Sie sehen immer wieder schlecht.
- Sie schlafen oft schlecht.

Wörter-Buch

Blutgefäße

Ein Blutgefäß ist eine lange Röhre.

Man sagt dazu auch Ader.

In den Blutgefäßen fließt das Blut.

Herzinfarkt

Das Herz bekommt durch kleine Blutgefäße
Sauer-Stoff und Nährstoffe.

Manchmal wird ein
solches Blutgefäß verstopft.
Dann kann das Blut
nicht mehr gut durchfließen.

Dadurch bekommt das Herz
zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe.

Dadurch wird das Herz geschädigt.

Man kann an einem Herzinfarkt sterben.

Es ist wichtig,

dass man schnell Hilfe holt.

Holen Sie eine **Notärztin oder einen Notarzt:**

Rufen Sie **144 oder 141** an!

Schlaganfall

Bei einem Schlaganfall

ist plötzlich ein Blutgefäß

im Gehirn verstopft.

Dann bekommt das Gehirn

zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe.

Dadurch kann man plötzlich gelähmt sein.

Man kann zum Beispiel

die Arme nicht mehr gut bewegen.

Oder man kann nicht mehr gehen.

Oder man kann nicht mehr gut sprechen.

Oder man sieht schlecht.

Man kann an einem Schlaganfall sterben.

Man kann nach einem Schlaganfall behindert bleiben.

Wenn man einen Schlaganfall hat,

muss man schnell behandelt werden.

Es ist wichtig,

dass man schnell Hilfe holt.

Holen Sie eine **Notärztin oder einen Notarzt:**

Rufen Sie **144 oder 141** an!

Nierenversagen

Die Nieren sind wie ein Sieb.

Sie filtern Giftstoffe aus dem Blut.

Bei einem Nierenversagen

sind die Nieren kaputt.

Dann bleiben die Giftstoffe im Körper.

Man kann an einem Nierenversagen sterben.

Schlaf-Apnoe

Manche Menschen hören

beim Schlafen

kurz auf zu atmen.

Sie bekommen

dann zu wenig Luft.

Eine Schlaf-Apnoe kann gefährlich sein.

Das ist eine Kurzinformation zu Blut-Hochdruck
in leichter Sprache.

Mehr Informationen finden Sie unter [Blut-Hochdruck](#).

Wie haben wir den Text erstellt?

Das können Sie im [Quellenverzeichnis](#) lesen.

Letzte Aktualisierung: 10. Oktober 2023

Erstellt durch: [Redaktion Gesundheitsportal](#)

Diese Information wurde dem öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs entnommen.