



ÖGK Gesundheitsbarometer

Bluthochdruck: Oft unentdeckte Gefahr

Ein gesunder Blutdruck stellt eine gute Durchblutung der Organe sicher und trägt wesentlich zur langfristigen Gesundheit bei. Neben dem Alter und hormonellen Veränderungen im Leben von Männern sowie Frauen hat auch der Lebensstil große Auswirkungen auf den Blutdruck.

Ab einem Blutdruck von 140/90 mmHg

(Millimeter Quecksilbersäule) spricht man von **Bluthochdruck**. Bei Kindern kann dieser Richtwert je nach Alter, Geschlecht und Körpergröße variieren.



Jeder vierte Mensch in Österreich hat zu hohen Blutdruck – doch die Hälfte weiß es nicht.

Symptome, wie Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten oder Ohrensausen, **treten nur in seltenen Fällen auf** bzw. wenn der Blutdruck sehr hoch ist oder bereits permanente Folgeschäden verursacht hat. Diese reichen von steigendem Risiko für einen **Herzinfarkt oder andere Herzerkrankungen** über ein erhöhtes Risiko, einen **Schlaganfall** oder eine **Hirnblutung** zu erleiden, bis hin zu **Erkrankungen der Nieren, Augen oder Beine**.

Jeder fünfte männliche Jugendliche leidet unter Bluthochdruck.

Zu diesem Ergebnis kam die MedUni Wien in einer Studie 2022. Jungen sind demnach **drei- bis viermal häufiger von Bluthochdruck betroffen als Mädchen**.



95% der Ursachen

für Bluthochdruck sind **bei jüngeren Menschen im Lebensstil** zu finden. Die erbliche Veranlagung spielt hierbei nur eine untergeordnete Rolle. Am häufigsten kommt Bluthochdruck bei jungen Menschen von **Übergewicht, Bewegungsmangel, chronischem Stress sowie übermäßigem Alkohol- und Salzkonsum**.



Männer über 55 und Frauen über 65 Jahren

haben ein **erhöhtes Risiko** für Bluthochdruck, da sich die Blutgefäße mit zunehmendem Alter verhärtet. Weitere Risikofaktoren sind unter anderem **Rauchen, erhöhtes Cholesterin, Stress, erhöhter Blutzucker, Übergewicht** oder auch eine **familiäre Vorgeschichte** mit Bluthochdruck oder Fett- bzw. Harnsäurestoffwechselstörungen.



Bewegung, gesunde Ernährung und Vermeidung von Stress

sind die **wichtigsten Faktoren gegen Bluthochdruck**. Es sollte daher stets auf **ausreichend Bewegung** (dreimal pro Woche) und **Schlaf, eine salzarme Ernährung mit wenigen gesättigten Fetten** geachtet sowie **auf Kaffee, Alkohol und Rauchen verzichtet** werden.



ÖGK-Tipps

Um ein genaues Bild von Ihrem Blutdruck zu bekommen, wird eine regelmäßige Selbstmessung empfohlen. Wenn Sie selbst Ihren Blutdruck messen, sollten Sie:

- ✓ vorher fünf Minuten zur Ruhe kommen und eine Stunde nicht rauchen oder Kaffee trinken;
- ✓ während der Messung nicht reden oder sich bewegen;
- ✓ beim Messen den Oberarm freihalten, die Manschette auf Herzhöhe halten und aufrecht sitzen;
- ✓ zwei Messungen im Abstand von einigen Minuten durchführen;
- ✓ regelmäßig zum gleichen Zeitpunkt messen. Bei diagnostiziertem Bluthochdruck wird empfohlen, neben den Messwerten auch die Medikamenteneinnahme zu dokumentieren.