

Merkblatt zum Bluthochdruck

Was ist hoher Blutdruck?

- Ein Blutdruck **über 140 zu 90 mmHg** ist zu hoher Blutdruck.
- Hoher Blutdruck belastet das Herz.
- Davon kann man krank werden.
- Zum Beispiel kann man einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall bekommen.
- Man bemerkt es oft nicht, wenn man einen hohen Blutdruck hat. Deshalb sollte man den Blutdruck regelmäßig prüfen.

Was kann ich gegen hohen Blutdruck tun?

Umkreise die richtigen Bilder:



Diese Dinge sind gut für einen gesunden Blutdruck:

- Wenig Salz essen
Ein Mensch soll weniger als 5 Gramm Salz am Tag essen.
- Gesunde Ernährung mit viel Obst,
Gemüse und gesunden Fetten
Gesunde Fette sind zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl
- Regelmäßig Sport machen
- Ein gesundes Körpergewicht haben
- Nicht rauchen
- Wenig Alkohol trinken

**Manchmal muss man auch Medikamente nehmen,
damit der Blutdruck sinkt.**

Das entscheidet deine Ärztin oder dein Arzt.

Quelle: Weltgesundheitsorganisation (WHO) (2013). Faktenblatt: Bluthochdruck.
Zugriff am 13.12.2016 <https://issuu.com/whoeurope/docs/fact-sheetworld-health-day-2013-ger/1?e=3185028/1978359>.