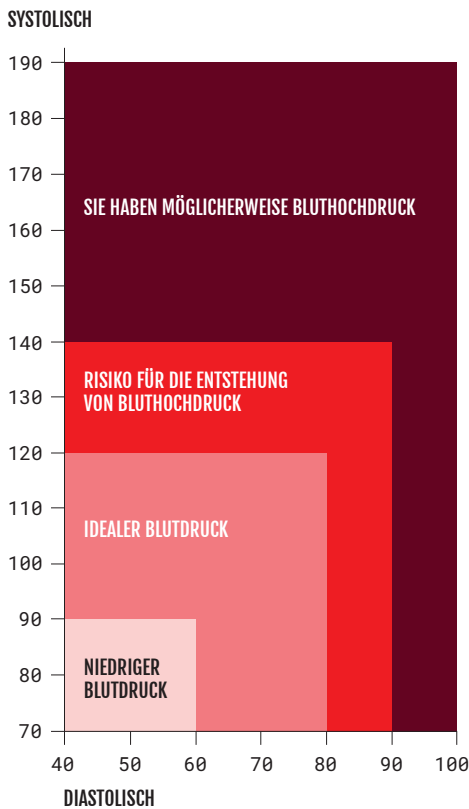


# BLUTDRUCKWERTE ERKLÄRT



## WIE GEHT ES JETZT WEITER?

Sie haben Ihren Blutdruckwert gemessen – nun geht es darum zu verstehen, was diese Zahlen bedeuten. Eine Blutdruckmessung besteht aus zwei Werten:

**SYSTOLISCH** – Der erste Wert; er gibt den Druck in den Arterien an, wenn das Herz schlägt.

**DIASTOLISCH** – Der zweite Wert; er gibt den Druck in den Arterien an, wenn das Herz zwischen den Schlägen ruht.

Wenn der erste Wert 110 und der zweite Wert 70 ist, wird dies als 110/70 geschrieben. Der Blutdruck wird in Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) gemessen. Der Wert wird also als 110/70 mmHg angegeben oder einfach als „110 zu 70“ bezeichnet.

## ALS ALLGEMEINE RICHTLINIE GILT:

### 140/90 MMHG ODER HÖHER

**SIE HABEN MÖGLICHERWEISE BLUTHOCHDRUCK**

Beginnen Sie mit einer Umstellung Ihres Lebensstils und suchen Sie so bald wie möglich einen Arzt auf.

### 120/80 MMHG BIS 140/90 MMHG

**RISIKO FÜR DIE ENTSTEHUNG VON BLUTHOCHDRUCK**

Beginnen Sie mit einer Umstellung Ihres Lebensstils und kontrollieren Sie Ihren Blutdruck innerhalb der nächsten Monate erneut.

### 90/60 MMHG BIS 120/80 MMHG

**IDEALER BLUTDRUCK**


Behalten Sie Ihren gesunden Lebensstil bei und lassen Sie Ihren Blutdruck weiterhin regelmäßig kontrollieren.


### 90/60 ODER NIEDRIGER

**NIEDRIGER BLUTDRUCK**

Dies ist normalerweise kein Problem, kann aber zu Schwindelgefühl oder Ohnmacht führen. Es ist möglich, dass dies ein Anzeichen für ein anderes gesundheitliches Problem ist. Wenn Sie besorgt sind, besprechen Sie dies bitte mit medizinischem Fachpersonal.

#TheBigSqueeze

 [www.facebook.com/MayMeasure](https://www.facebook.com/MayMeasure)

 [www.linkedin.com/company/may-measure-month/](https://www.linkedin.com/company/may-measure-month/)

Falls Sie Fragen zu den oben genannten Punkten haben, lassen Sie sich bitte von medizinischem Fachpersonal beraten.