

Hoher Blutdruck

Der Blutdruck zeigt,
wie schnell das Blut durch den Körper fließt.
Der Blutdruck wird mit einem Gerät gemessen.

Der Blutdruck wird mit einer Zahl bestimmt.
Beim Messen bekommt man 2 Zahlen.
Normaler Blutdruck: 120-130 / 80-84 mmHg
Hoher Blutdruck: über 140 / 90 mmHg

Hoher Blutdruck ist eine Krankheit.
Dann ist der Blutdruck immer zu hoch.
Hohen Blutdruck merkt man nicht immer.
Deshalb sollte man den Blutdruck öfter messen.
Hohen Blutdruck kann man behandeln.





Was kann den Blutdruck erhöhen?

- Ungesunde Ernährung
- Zu viel Salz
- Alkohol trinken
- Zu wenig Bewegung
- Übergewicht
- Stress
- Alter von 65 Jahren
- Neben-Erkrankungen
Zum Beispiel: Zuckerkrankheit



Tipps gegen hohen Blutdruck

- Ernähren Sie sich gesund
- Essen Sie wenig Salz
- Bewegen Sie sich jeden Tag
30 Minuten oder länger
- Machen Sie 2 mal in der Woche Sport
- Rauchen Sie nicht
- Trinken Sie wenig oder keinen Alkohol
- Machen Sie Pausen zur Erholung
und Entspannung
- Nehmen Sie Ihre Medikamente gegen hohen Blutdruck,
so wie der Arzt es sagt.



Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Special Olympics Deutschland hat den Text
in Leichter Sprache geschrieben.

