



Arterielle Hypertonie (Bluthochdruck)

Krankheitsbild

Definition

Bluthochdruck – medizinisch „arterielle Hypertonie“ – liegt vor, wenn wiederholt Blutdruckwerte von ≥ 140 mmHg systolisch und ≥ 90 mmHg diastolisch gemessen werden.

Kategorie	Systolischer Blutdruck (mmHg)	Diastolischer Blutdruck (mmHg)
Optimaler Blutdruck	< 120	< 80
Normaler Blutdruck	120 - 129	80 - 84
Hochnormaler Blutdruck	130 - 139	85 - 89
Bluthochdruck (Hypertonie)	≥ 140	≥ 90

Symptome

Viele Betroffene fühlen sich wohl und verspüren lange Zeit keine Beschwerden. Mögliche Symptome sind: Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, Sehstörungen oder Ohrensausen.

Ursachen

In über 90 % der Fälle handelt es sich um eine primäre (essentielle) Hypertonie mit genetisch bedingter Veranlagung. Lebensstilfaktoren wie Fehlernährung, Übergewicht, hoher Kochsalzkonsum, Alkohol, Nikotin, Stress und Bewegungsmangel wirken zusätzlich verstärkend. Die seltene sekundäre Hypertonie (< 10 %) wird in Folge anderer Erkrankungen wie Nieren-, Herz- oder Drüsenerkrankungen verursacht.

Diagnose

Eine einmalige Blutdruckerhöhung bedeutet noch keine Hypertonie. Für eine sichere Diagnostik bedarf es **mindestens zwei Messungen bei zwei Arztbesuchen**, die einen erhöhten Blutdruckwert aufzeigen, idealerweise eine **24-Stunden-Blutdruckmessung** und zusätzlicher Blutdruckselbstmessungen zu Hause.

Therapie

Die wichtigste Maßnahme ist eine Änderung des Lebensstils. Schon kleine Schritte können große Wirkung zeigen und helfen, den Blutdruck auf unter 140/90 mmHg zu senken:

Bewegung	Ernährung	Gesundes Körpergewicht	Alkohol und Nikotinverzicht	Stressbewältigung
3 - 5 x / Woche für 30 bis 45 Minuten - moderate Intensität: z. B. Walken, Radfahren, Schwimmen - Vorsicht vor Überanstrengung! Faustregel: sich unterhalten können ohne außer Atem zu geraten	- vollwertig, salzreduziert und kaliumreich - gesunde Fette bevorzugen - Koffein: wenn dann moderat (max. 4 Tassen Kaffee à 150 ml/Tag)	- Normalgewicht BMI < 25 kg/m² halten - Gewichtsreduktion bei Übergewicht um mind. 5-10% (= spürbarer Blutdruckabfall)	- Alkohol erhöht den Blutdruck und kann Wechselwirkungen mit Medikamenten verursachen - schon geringe Mengen sind gesundheitlich riskant	- Auslöser erkennen und Bewältigungsstrategien erlernen - Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Atemübungen - bewusste Achtsamkeitsübungen und Pausen im Alltag
Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen ggf. zusätzl. medikamentöse Therapie				

Ernährungstherapie

Basis: vollwertig, salzreduziert und kaliumreich

Eine **Ernährungsumstellung** hat einen deutlichen Einfluss auf den Blutdruck und kann die Wirkung der Medikamente verbessern. Die Basis ist eine **an den Energiebedarf angepasste, gesunde und ausgewogene, salzreduzierte und kaliumreiche, ballaststoffreiche und fettmodifizierte Kost**. Bei Übergewicht/Adipositas ist zur Gewichtsreduktion ein Energiedefizit von 500 - 600 kcal empfehlenswert. Der Konsum von koffeinhaltigen Getränken z.B. Kaffee, sollte moderat erfolgen. Auf Alkohol ist zur effektiven Blutdrucksenkung zu verzichten.

Salzreduziert und kaliumreich

Eine kaliumreiche Kost fördert die Ausscheidung des blutzuckererhöhenden Natriums. Empfehlenswert sind daher mind. 3000 bis 4000 mg Kalium und max. 4-6 g Kochsalz (NaCl) (= 2400 mg Natrium)/Tag.

Eine echte Challenge

Bereits ohne Zusalzen enthält eine gesunde und ausgewogene Mischkost von Natur aus 4 g Kochsalz, es bleiben für die **Zugabe bei der Speisenzubereitung noch 1-2 g Kochsalz** übrig.

Tipps

- kochsalzreiche Lebensmittel kennen und beurteilen.
- für Fertigprodukte wie Pizza, Tütensuppen und Dressings, Konserven, Salzgebäck, gepökelte und geräucherte Fleisch- und Fischwaren oder Laugenbrezel eine bessere Alternative finden, selbst zubereiten und/oder meiden.
- für die Zubereitung reichlich frische, getrocknete oder tiefgekühlte Kräuter bzw. Gewürze verwenden, geschmacksintensive Zubereitungsarten wählen (z.B. Grillen, Dämpfen, Garen in Folie) und Speisen zunächst ohne Salz, Gewürzsalz oder salzhaltige Gewürzmischungen zubereiten
- Öle mit hohem Eigengeschmack einsetzen (z.B. Olivenöl, Walnussöl, Kürbiskernöl)
- täglich 25 g naturbelassene oder leicht geröstete Nüsse, Samen oder Saaten als wertvolle und geschmacksgebende Zutat zu Salaten, Gemüse, Haupt- und Vorspeisen, Desserts oder Müslis.
- Brot selbst zubereiten mit max. 5 g Kochsalz auf 500 g Mehl
- ein gut ausgewähltes oder selbst zubereitetes Müsli zum Frühstück, anstatt Brot mit Belag.
- kaliumreichen Lebensmittel in jeder Mahlzeit einen hohen Stellenwert einräumen: Täglich 3 Portionen Gemüse (400 g/Tag), 2 Portionen Obst (200 g/Tag), Hülsenfrüchte, Kartoffeln oder Vollkorngetreideprodukte wie Vollkornreis, – nudeln und –brot.
- Rohkostsalate, mariniertes Gemüse oder ungesalzene Gemüsesäfte statt Suppen als Vorspeise
- Natriumgehalt der Mineralwässer beachten: ein natriumarmes mit < 20 mg Natrium pro Liter wählen
- fettbewusste Auswahl und Speisenzubereitung, da Fettgehalt und Fettsäurezusammensetzung eine Auswirkung auf das kardiovaskuläre Risiko haben (siehe Patienteninfo: Fettstoffwechselstörung).

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer DEBNet-Rezeptdatenbank finden Sie zahlreiche [kochsalzarme](#) Rezepte und können sich den Salzgehalt von [Lebensmitteln](#) anzeigen lassen.

Ausführlichere Informationen zu Krankheitsverlauf und Ernährungstherapie erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBNet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Bluthochdruck (Hypertonie), <https://www.ernaehrung.de/tipps/hypertonie/>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2020): DGE Beratungsstandards. 1. Auflage 2020
- Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF), Nationale VersorgungsLeitlinie Hypertonie – Langfassung, Version 1.0 2023. <https://doi.org/10.6101/AZQ/000502>