

# Das sollten Sie wissen

- Bluthochdruck tut nicht weh
- er verursacht keine typischen Beschwerden
- man spürt ihn nicht

Wird der Bluthochdruck nicht behandelt, dann kann er

- ✘ Schlaganfall
- ✘ Herzinfarkt
- ✘ Gefäßschädigung
- ✘ Nierenschädigung
- ✘ Demenz

zur Folge haben.

---

Darum mindestens

**1 x im Jahr Blutdruck messen**

---

**Optimaler Blutdruckwert:  
120 / 80 mmHg**

**bei Selbstmessung max.:  
135 / 85 mmHg**

**bei Arztmessung max.:  
140 / 90 mmHg**