

**Was können Sie selbst tun, um den  
Blutdruck (ohne Medikamente) zu senken?**

**Zur Basis jeder Bluthochdruckbehandlung  
gehören:**

**- Gesunde Ernährung**

- ✓ Obst und viel Gemüse ("5 am Tag")
- ✓ Vollkornprodukte bevorzugen
- ✓ wenig tierische und gehärtete Fette
- ✓ Salzreduzierte Ernährung
- ✓ Verminderung des Alkoholkonsums



**- Körperliche Bewegung, Sport**

**- Gewichtsreduktion** (gesunde Ernährung + Bewegung)

**- Rauchen einstellen**



**Ihr  
Praxis-Tipp:**



**Blutdruck**

Nephrologische und diabetologische  
Schwerpunktpraxis Bochum  
Bürkle-de-la-Camp-Platz 2  
44789 Bochum  
Telefon: 0234 96140-0  
[www.dialyse-bochum.de](http://www.dialyse-bochum.de)

**Blutdruckeinteilung**  
**Der WHO und ESC 2018**  
(in mmHg)

Optimal	< 120 / < 80
Normal	120-129 / 80-84
Hoch normal	130-139 / 85-89
Bluthochdruck	> 139 / > 89

Die aufgeführten Blutdruckwerte gelten für die Messung in der Arztpraxis

Die von Ihnen selbst gemessenen Blutdruckwerte und bei einer Langzeitblutdruckmessung sind im Durchschnitt um 5-10 mmHg niedriger!!



**Für Nierenkranke steht die Blutdruckeinstellung an oberster Stelle!**

Daher gilt für Menschen mit chronischer Niereninsuffizienz:

(nach ESC 2018)

**Ziel-Blutdruck =**

**130-120 / 80-70 mmHg**

Für Menschen mit Diabetes mellitus gilt:

**Ziel-Blutdruck bis 65 Jahre =**

**139-130 / 80-70 mmHg**

**Ziel-Blutdruck älter als 65 Jahre =**

**139 – 130 / 80 – 70 mmHg**