

Hochdruckliga



ANTWORTEN AUF 10 FRAGEN ZU BLUTHOCHDRUCK



Antworten auf 10 Fragen zu BlutHOCHdruck

Kennen Sie Ihren Blutdruck?

Dann wissen Sie auch, ob Sie einen normalen Blutdruck haben oder an BlutHOCHdruck leiden. BlutHOCHdruck wird vom Arzt auch Hypertonie genannt.

Der Verdacht auf BlutHOCHdruck oder die Diagnose „Hypertonie“ werfen bei Betroffenen oder ihren Angehörigen viele Fragen auf. Auf die zehn am meisten gestellten Fragen haben wir für Sie Antworten von Experten der Deutschen Hochdruckliga eingeholt, die wir Ihnen nachfolgend gesammelt präsentieren.

Und wenn Sie noch mehr Fragen oder Sorgen haben, die im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Krankheiten wie zum Beispiel BlutHOCHdruck stehen, so erhalten Sie ausführlich Antwort und Auskunft am

**Herz-Kreislauf-Telefon für alle Bürger:
0 62 21 / 588 555**

Dieser Service der Deutschen Hochdruckliga ist für Sie kostenlos; lediglich die Telefon-Verbindungsgebühren sind vom Anrufer zu tragen.

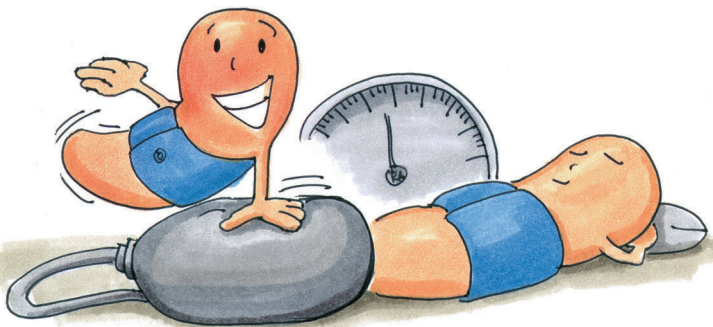
-
- 1** Was ist der Blutdruck eigentlich? **Seite 6**
-
- 2** Wie wird der Blutdruck gemessen? **Seite 9**
-
- 3** Was ist „BlutHOCHdruck“
oder „Hypertonie“? **Seite 12**
-
- 4** Wie häufig kommt BlutHOCHdruck vor
und wie erkenne ich ihn? **Seite 14**
-
- 5** Wie kommt es zu BlutHOCHdruck? **Seite 16**
-
- 6** Warum ist hoher Blutdruck gefährlich? **Seite 19**
-
- 7** Wie kann ich zusätzliche Risikofaktoren
für Herz-Kreislauf-Krankheiten erkennen
und was kann ich dagegen tun? **Seite 22**
-
- 8** Was kann ich selbst gegen
meinen BlutHOCHdruck tun? **Seite 25**
-
- 9** Wie kann mein Arzt
meinen BlutHOCHdruck behandeln? **Seite 33**
-
- 10** Und wie sieht nun meine Zukunft aus? **Seite 38**
-

Was ist der Blutdruck eigentlich?

Blutdruck ist der Druck in unseren Schlagadern. Er entsteht durch das Zusammenspiel von Herzschlag und Blutgefäßspannung. Bestimmt wird der Blutdruck durch zwei Werte, bedingt durch die Zusammenziehung (Systole) und die Erschlaffung (Diastole) des Herzens. Man spricht daher vom systolischen (oberen) und diastolischen (unteren) Druck.

Der Blutkreislauf versorgt alle Organe (z.B. Herz, Gehirn, Nieren, Leber) und Gewebe (z.B. Muskulatur, Haut) ständig mit Blut. Unser Herz ist dabei die Pumpe, die das Blut in Bewegung bringt. Dazu arbeitet es normalerweise im regelmäßigen Rhythmus von 60-80 Schlägen pro Minute. Bei jedem Schlag zieht sich das Herz zusammen (Systole) und presst das Blut in den Blutkreislauf. Anschließend entspannt sich der Herzmuskel und das Herz dehnt sich aus, wobei es sich mit Blut füllt (Diastole), das beim folgenden Schlag wieder ausgeworfen wird.

Unser Blut fließt vom Herzen durch die weit verzweigten Schlagadern (Arterien) in die Organe und Gewebe. Dort werden die Blutgefäße immer feiner (Arteriolen) und setzen dem Blutstrom immer mehr Widerstand entgegen, so dass unser Blut nur unter Druck hindurchfließen kann. Unser Herz kann aber gar nicht andauernd den



Unruhe, Aufregung oder Kraftanstrengung lassen den Blutdruck ansteigen.

Bei Ruhe fällt er wieder ab und stellt sich auf Normalwerte ein –

wenn nicht, sind Sie vielleicht an BluthOCHdruck erkrankt.

Blutdruck aufrechterhalten. Denn wären unsere Blutadern so starr wie Wasserleitungen, würde der Blutdruck mit jedem Herzschlag (Systole) plötzlich steigen und danach gleich wieder auf Null fallen, sobald sich das Herz entspannt (Diastole). In starren Leitungen würde sich das Blut also ruckartig vorwärtsbewegen und nicht, wie in unseren Blutgefäßen, gleichmäßig fließen.

So ist zur Aufrechterhaltung unseres Blutdrucks auch noch die Elastizität der Körperhauptschlagader (Aorta) erforderlich. Die Aorta nimmt zuerst eine große Menge des Blutes aus dem Herzen auf, indem sie sich ausdehnt. Und immer wenn sich das Herz entspannt und neu füllt, dann pressen die elastischen Wände der Aorta das Blut weiter in die Organe und Gewebe. Deshalb kommt es auch nie zu einem vollständigen Abfall des Blutdrucks auf Null. Der Blutdruck in den Arterien wird aber je nachdem, ob

das Herz sich gerade zusammenzieht oder erschlafft, höher (systolischer Druck) oder niedriger (diastolischer Druck) liegen. Mit jedem einzelnen Herzschlag steigt der Blutdruck kurzzeitig an, was wir als „Puls“ an typischen Stellen wie dem Handgelenk oder der Halsschlagader fühlen können.

Der pulsierende Blutdruck verändert sich im Laufe des Tages und der Nacht vielfach, abhängig unter anderem von Körperhaltung (Liegen oder Stehen), Atmung, seelischer oder körperlicher Belastung, Schlaf oder Aufregungen. Am niedrigsten ist unser Blutdruck normalerweise im Schlaf, während die höchsten Werte dann auftreten, wenn man sich körperlich anstrengt oder aufregt. Die vorübergehende Erhöhung des Blutdrucks ist in diesen Fällen etwas Natürliches. Er sinkt rasch wieder ab, sobald Anstrengungen, Stress oder andere Belastungen vorüber sind. Jedoch können übermäßig starke Anstiege bei körperlichen oder seelischen Belastungen Vorboten eines zu hohen Blutdrucks sein.

2

Wie wird der Blutdruck gemessen?

Der Blutdruck wird mit einer aufblasbaren Gummimanschette und einem Druckmessgerät (z.B. Quecksilbersäule) gemessen. Er wird in „Millimeter Quecksilber“ (mm Hg) angegeben. Bei einem systolischen Druck von 120 und einem diastolischen von 80 sagt man „120 zu 80 Millimeter Hg“ oder schreibt 120/80 mm Hg.

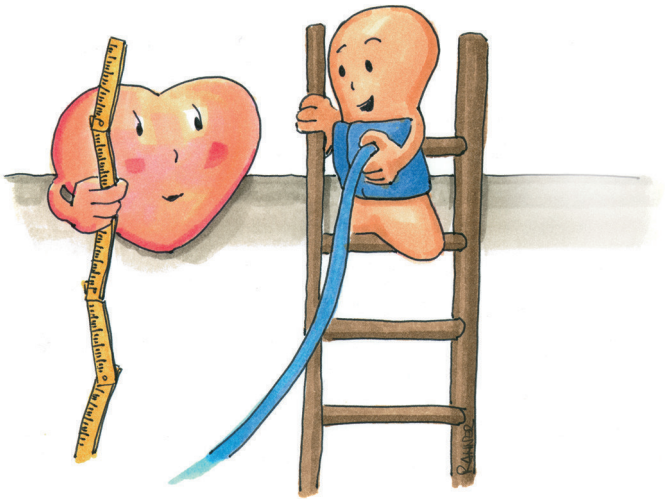
Die klassische Blutdruckmessung beruht auf einem einfachen Prinzip: Eine aufblasbare Gummimanschette, die sich nur nach innen ausdehnen kann, wird fest um den Oberarm gelegt. Die Manschette ist mit einem Druckmessgerät – z.B. einer Quecksilbersäule – verbunden. Daran lässt sich der Druck ablesen, der innerhalb der Manschette herrscht. Wird dieser Druck durch Aufpumpen der Manschette erhöht, so übt er eine Kraft auf die Muskeln des Oberarms aus und presst so die darunter liegenden Blutgefäße zusammen. Wird der Druck in der Manschette so weit erhöht, dass er den systolischen Blutdruck in der Schlagader des Arms übersteigt, so wird sie unter der Manschette vollständig zusammengedrückt und es kann kein Blut mehr hindurchfließen. Lässt man danach den Druck aus der Manschette langsam ab, so wird das Blut in dem Augenblick wieder zu strömen anfangen, in dem der Blutdruck in der Armschlagader gerade etwas höher ist als der Druck in der Manschette – das Blut wird jetzt bei jedem

Herzschlag kurzzeitig durch die eben noch zusammengedrückte Armschlagader gepresst, die danach bei der Entspannung des Herzmuskels gleich wieder zusammengedrückt wird. Dies kann man mit einem Hörrohr (Stethoskop) in der Ellenbeuge über der Armarterie bei jedem Herzschlag als Klopfen hören.

Der Beginn der Klopföne gibt den Wert für den systolischen Blutdruck (oberer Wert) an. Bei weiterem Ablassen des Drucks in der Manschette ist dieses Klopfen zunächst noch weiter hörbar, bis es schließlich verschwindet. Das Verschwinden der Töne zeigt an, dass der Blutstrom nicht mehr durch die Einengung der Arterie behindert ist. Der in diesem Augenblick herrschende Druck entspricht dem Druck, der während der Erschlaffung des Herzens besteht (unterer Wert oder diastolischer Druck). Das Auftreten und Verschwinden der pulsierenden Klopfgeräusche markieren also den systolischen und den diastolischen Blutdruck, die in „Millimeter Quecksilbersäule“ (mm Hg) gemessen werden. Bei einem systolischen Druck von 120 und einem diastolischen von 80 heißt es: „Mein Blutdruck beträgt 120 zu 80 Millimeter Hg“ und man schreibt: 120/80 mm Hg.

Die neueren elektronischen Verfahren zur Blutdruckmessung nutzen die Schwingungen (Oszillationen), die zwischen systolischem und diastolischem Druck in der Arterie erzeugt, auf die Messmanschette übertragen und vom Messautomaten ausgewertet werden. Die vollautomatische oszillometrische Blutdruckmessung kann jeder selbst durchführen – je nach verwendetem Gerät am Oberarm oder am Handgelenk. Die Selbstmessung am Handgelenk ist heute weit verbreitet. Dabei müssen Sie aber unbedingt darauf achten, dass

der Messpunkt, also der Unterarm, auf Herzhöhe platziert wird. Und in jedem Fall muss vor der Messung 3 bis 5 Minuten Ruhe im Sitzen eingehalten werden, während der Messung sollten Sie nicht sprechen! Über weitere Einzelheiten der Blutdruckmessung informieren Broschüren der Deutschen Hochdruckliga (Anschrift am Ende).



Beim Messen des Blutdrucks gibt es einiges zu beachten, z. B. muss der Messpunkt immer genau in Herzhöhe platziert werden, damit die gemessenen Werte auch stimmen. Nur dann lässt sich beurteilen, ob der Blutdruck normal oder krankhaft erhöht ist.

3

Was ist „BlutHOCHdruck“ oder „Hypertonie“?

„Hoher Blutdruck“, „BlutHOCHdruck“ oder „Hypertonie“ sind dasselbe. Ein BlutHOCHdruck liegt vor, wenn der Blutdruck in Ruhe ständig über den in der Tabelle angegebenen Normalwerten liegt. Die Einstufung als Hochdruckkrankheit setzt allerdings weitergehende, vor allem ärztliche Überlegungen voraus.

Bewertung des Blutdrucks	Systolischer Druck (mm Hg)	Diastolischer Druck (mm Hg)
Normal	bis 140	bis 90
Optimal	130	85
Ideal	120	80
BlutHOCHdruck	140 und darüber	90 und darüber

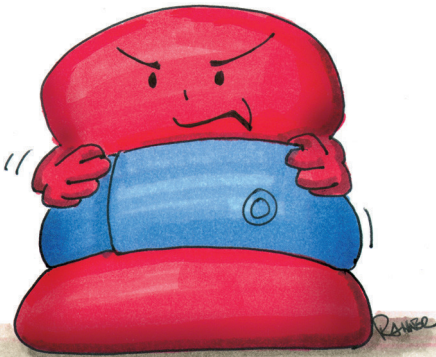
Bei der Messung durch den Arzt liegt die Grenze des normalen Blutdrucks beim Erwachsenen bei 140/90 mm Hg. Bei der Blutdruckselbstmessung liegt die Grenze des normalen Blutdrucks beim Erwachsenen bei 135/85 mm Hg. Druckwerte, die ständig höher liegen, sind eindeutig als „BlutHOCHdruck“ anzusprechen.

Ein einmalig oder gelegentlich über diese Grenzwerte hinausgehender Blutdruck bedeutet keineswegs, dass eine Hochdruckkrankheit vorliegt. Die große Schwankungsbreite des Blutdrucks, die Zu- und Abnahme im Laufe des Tages und der Nacht, machen es dem Arzt mitunter sehr schwer, den durchschnittlichen Blutdruckwert zu bestimmen. Es kann dafür notwendig sein, den Blutdruck an mehreren Tagen, in verschiedenen Körperlagen und vielleicht sogar in kürzeren Abständen über den Tag verteilt zu messen, bevor ein Urteil darüber möglich ist, ob ein BlutHOCHdruck vorliegt und ob eine Behandlung eingeleitet werden muss.

4

Wie häufig kommt BlutHOCHdruck vor und wie erkenne ich ihn?

Der BlutHOCHdruck ist weit verbreitet. Betroffen ist jeder 4. Erwachsene (Mann oder Frau) im Alter über 40 Jahren, das sind rund 20 Millionen Bundesbürger. Viele wissen aber nichts davon, weil der Hochdruck meist gar keine und erst recht keine typischen Beschwerden macht. Der einzige Weg zur rechtzeitigen Erkennung ist daher die regelmäßige Blutdruckmessung.



Gar nicht so selten wird der Blutdruck zum BlutHOCHdruck. Immer dann heißt es: Aufgepasst auf die Gesundheit.

BlutHOCHdruck (Hypertonie) schädigt, wenn über Jahre nicht oder nicht ausreichend behandelt, unsere Blutgefäße. Die Folgen sind Herzschwäche (chronische Herzinsuffizienz), Herzinfarkt und Schlaganfall, Nierenschädigungen und Nierenversagen. Hoher Blutdruck macht keine charakteristischen Beschwerden und es gibt keine typischen Zeichen, die frühzeitig vor der Hochdruckkrankheit warnen. Im Gegenteil: Viele Menschen fühlen sich trotz des hohen Blutdrucks jahrelang vollkommen wohl. Aber BlutHOCHdruck ist immer gefährlich.

In den meisten Fällen wird der BlutHOCHdruck zufällig und dabei leider oft zu spät entdeckt. Der einzig sichere Weg, einen BlutHOCHdruck frühzeitig zu erkennen, ist die regelmäßige Blutdruckmessung, am besten einmal im Jahr. Denn nur die rechtzeitige Erkennung und Behandlung einer Hochdruckkrankheit bietet die Chance, die lebensgefährlichen Folgen eines lange Zeit bestehenden, unbehandelten Hochdrucks zu verhindern.

Wie kommt es zu BlutHOCHdruck?

Die meisten Fälle von BlutHOCHdruck sind anlagebedingt (essentiell). Allerdings bringen zumeist erst Übergewicht und Bewegungsmangel, erhöhter Alkoholkonsum, hoher Kochsalzkonsum und schädlicher Stress diese Erbanlage zur Geltung und lösen den BlutHOCHdruck aus oder verstärken ihn.

BlutHOCHdruck kann jahrelang unentdeckt bleiben und trotzdem großen Schaden anrichten.

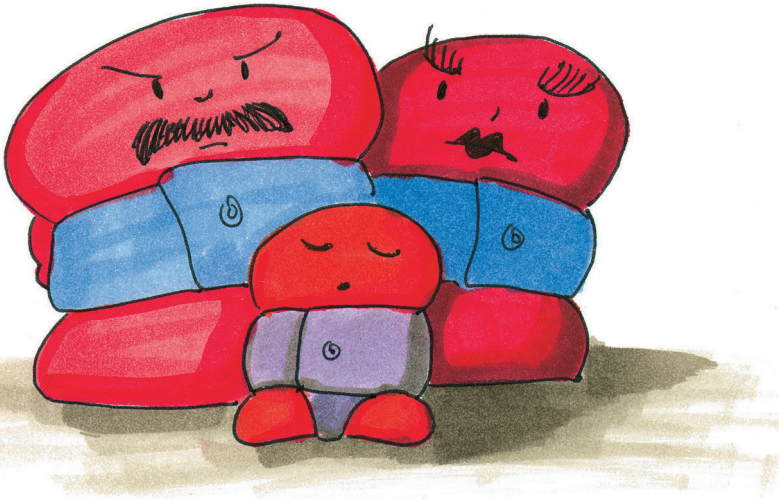


BlutHOCHdruck ist keine einheitliche Krankheit. Ihr Arzt wird daher u.U. zunächst nach den Ursachen und dem Verlauf Ihres BlutHOCHdrucks fahnden, bevor er mit einer Behandlung beginnt. Helfen Sie ihm dabei und sagen Sie ihm, ob Sie Medikamente einnehmen, insbesondere die „Pille“, aber auch Rheumamittel bzw., ob Sie gerne und reichlich Lakritze essen. Denn alle diese Stoffe können für den Hochdruck mitverantwortlich sein. Bei den allermeisten Patienten mit BlutHOCHdruck findet sich allerdings keine unmittelbare Ursache. Der Arzt bezeichnet diese Form von BlutHOCHdruck als „primäre oder essentielle Hypertonie“. Sie ist anlagebedingt und tritt daher in Familien mit dieser Anlage gehäuft auf.

Ganz generell neigen Menschen mit Übergewicht zu hohem Blutdruck. Ebenso erhöht ständiger Bewegungsmangel die Chance, einen BlutHOCHdruck auszubilden. Auch der bei uns weit verbreitete hohe Kochsalzverzehr hat bei sog. Kochsalzempfindlichen einen ungünstigen Einfluss auf den Blutdruck. Schließlich können ein regelmäßiger Alkoholkonsum ebenso wie psychische Belastungen, Lärm, Unrast und Hetze den Blutdruck zusätzlich erhöhen.

Nur bei etwa jedem 30. Hypertoniker lässt sich eine andere Krankheit als Ursache für den BlutHOCHdruck aufdecken wie z.B. eine Nierenkrankheit, Störungen im Hormonhaushalt oder angeborene Missbildungen der Hauptschlagader. Immer dann spricht man von einer „sekundären Hypertonie“. Hat Ihr Arzt den Verdacht auf einen sekundären Hochdruck, so wird er spezielle Untersuchungen entweder selbst vornehmen oder veranlassen, um die Ursache für den Hochdruck zu finden und ggf. auszuschalten.

*Auch wenn sich nicht alle Familienmitglieder
gleichen wie ein Ei dem anderen:
Die Neigung zu BluthOCHdruck
kann vererbt werden.*

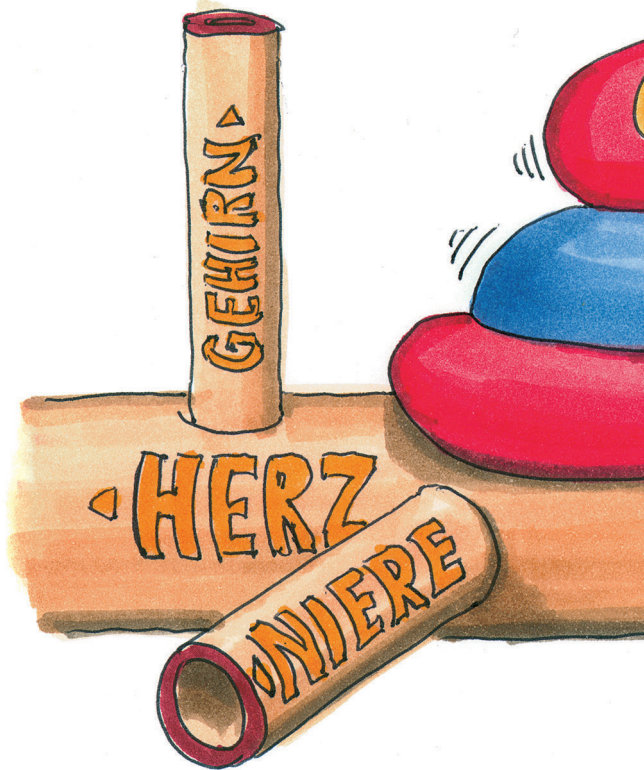


6

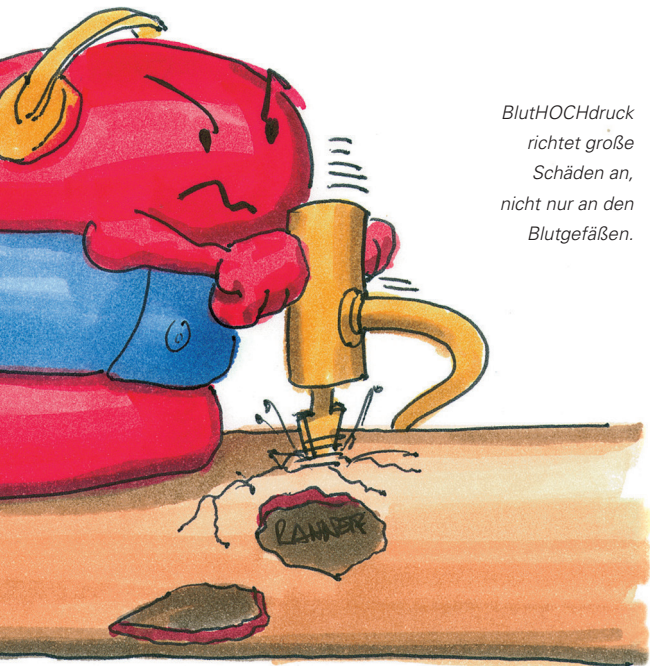
Warum ist hoher Blutdruck gefährlich?

Hoher Blutdruck ist eine der häufigsten Ursachen von Invalidität und Tod. BluthOCHdruck führt einerseits zu Herzmuskelschwäche, andererseits zu Gefäßverkalkungen mit den Folgen Herzinfarkt und Schlaganfall. Diese Gefahren lassen sich heute durch richtige und konsequente Behandlung erheblich vermindern oder ganz vermeiden.

Hoher Blutdruck geht in den meisten Fällen nicht von selbst zurück. Im Gegenteil: Bleibt er unbehandelt, so verschlechtert er sich im allgemeinen von Jahr zu Jahr. Die dann mögliche Hochdruckkrankheit und ihre Folgen zählen zu den häufigsten Ursachen von Invalidität und Tod. Je höher der Blutdruck, desto schwerer muss das Herz arbeiten, um die Organe und Gewebe mit Blut zu versorgen. Wird dieser Zustand nicht beseitigt, verdickt sich im Laufe der Zeit die Wand der linken Herzkammer. Die Blutzufuhr zum Herzmuskel selbst reicht dann kaum aus, um ihn ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Herzmuskelschwäche und Herzversagen können die Folge sein. Hoher Blutdruck ist aber auch eine der wichtigsten Ursachen für die Entstehung der Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und ihrer gefährlichen, oft tödlichen Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen.



Alle diese Gefahren werden vermindert oder sogar ganz beseitigt, wenn der hohe Blutdruck rechtzeitig erkannt und wirksam behandelt wird. Denn in fast allen Fällen lässt sich der hohe Blutdruck durch richtige Ernährung, ausreichend Bewegung, Medikamente und andere Maßnahmen auf normale oder nahezu normale Blutdruckwerte einstellen. Die richtige und konsequente Behandlung



*BlutHOCHdruck
richtet große
Schäden an,
nicht nur an den
Blutgefäßen.*

kann den Hochdruckkranken vor Frühinvalidität und vorzeitigem Tod schützen und ihm viele lebenswerte Jahre schenken. Die Behandlung sollte aber weitergeführt werden, auch wenn Sie keine Beschwerden haben oder der Blutdruck normalisiert ist. Sonst steigt er wieder an und all seine gefährlichen Folgen drohen erneut.

7

Wie kann ich zusätzliche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten erkennen und was kann ich dagegen tun?

Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten sind außer Bluthochdruck: Übergewicht und Bewegungsmangel, Rauchen sowie hohe Blutfette und hoher Blutzucker. Die Verminderung dieser Risikofaktoren verringert die Gefahr hochdruckbedingter Komplikationen.

Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten

1. Bluthochdruck (Hypertonie)

2. Erhöhtes Cholesterin im Blut (Hypercholesterinämie)

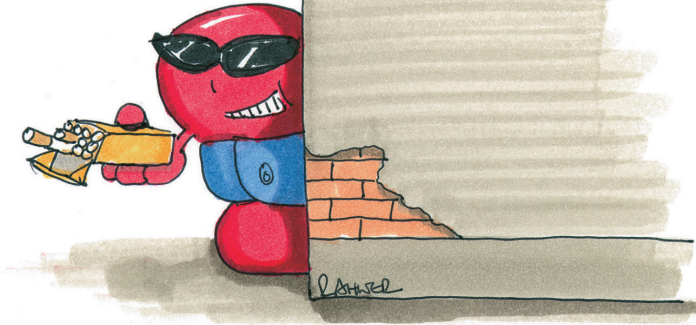
3. Rauchen

4. Zuckerstoffwechselstörung (Diabetes mellitus)

5. Übergewicht

6. Bewegungsmangel

*Lassen Sie sich nicht zu
einer ungesunden
Lebensweise verführen!*



Der BlutHOCHdruck schädigt unsere Arterien auf Dauer erheblich. Er führt einerseits zur Gefäßverkalkung (Arteriosklerose), zur Gefäßverengung und nach Jahren schließlich zum Gefäßverschluss. Die Folgen sind schmerzhafte Herzenge (Angina pectoris), Herzinfarkt, Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz), Schlaganfall, Einschränkung der Nierenfunktion bis zum Nierenversagen und Durchblutungsstörungen der Beine. Unter Hochdruck können sich andererseits Erweiterungen der großen Schlagadern ausbilden, die gelegentlich bis zur Ausbuchtung der Gefäßwand (Aneurysma) führen.

Der BlutHOCHdruck ist aber nicht die einzige Krankheit, die eine Arterienverkalkung verursacht. Vielmehr sind es zugleich auch noch weitere „Risikofaktoren“ (siehe Abbildung auf der linken Seite).

Weist ein Patient mehrere Risikofaktoren gleichzeitig auf, so steigt die Gefahr für einen Herzinfarkt beträchtlich an. Das Erkennen dieser Risikofaktoren ist nicht schwierig. Ihre Rauchgewohnheiten und Ihr Bewegungsmangel sind Ihnen selbst am besten bekannt.

Ihr Übergewicht können Sie mit der BMI-Formel berechnen. Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht [kg] dividiert durch das Quadrat der Körpergröße [m²]. Die Formel lautet: BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)². Die Einheit des BMI ist demnach kg/m².

Dies bedeutet, eine Person mit einer Körpergröße von 160 cm und einem Körpergewicht von 60 kg hat einen BMI von 23,4 [60 : (1,6 m)² = 23,4].

Bei Werten von über 25 liegt ein Übergewicht, bei Werten über 30 ein starkes Übergewicht vor. Eine Fett- oder Zuckerstoffwechselstörung kann Ihr Arzt mit einfachen Labortests feststellen.

Fragen Sie ihn nach Ihren „Risikofaktoren“. Im Gespräch mit ihm finden Sie dann heraus, wie und in welcher Reihenfolge Sie diese am besten beeinflussen können. Nur so lässt sich die Bedrohung für Ihre Gesundheit vermindern, damit Sie auch später noch Ihr Leben genießen können. Es gibt heute keinen Zweifel mehr daran, dass eine Verminderung der Risikofaktoren zu einem deutlichen Rückgang der hochdruckbedingten Komplikationen führt.

Was kann ich selbst gegen meinen BlutHOCHdruck tun?

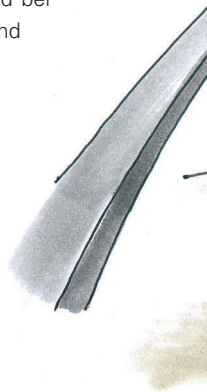
Wichtig ist, dass Sie Ihre gesamte Lebensweise auf den BlutHOCHdruck einstellen. Das bedeutet: Richtige Ernährung, ausreichend Bewegung, völliger Rauchverzicht, Abbau körperlicher und seelischer Belastungen und Sorge für Entspannung. Den BlutHOCHdruck und seine Folgen können Sie selbst günstig beeinflussen, wenn Sie Ihre Lebensweise hierauf einstellen.

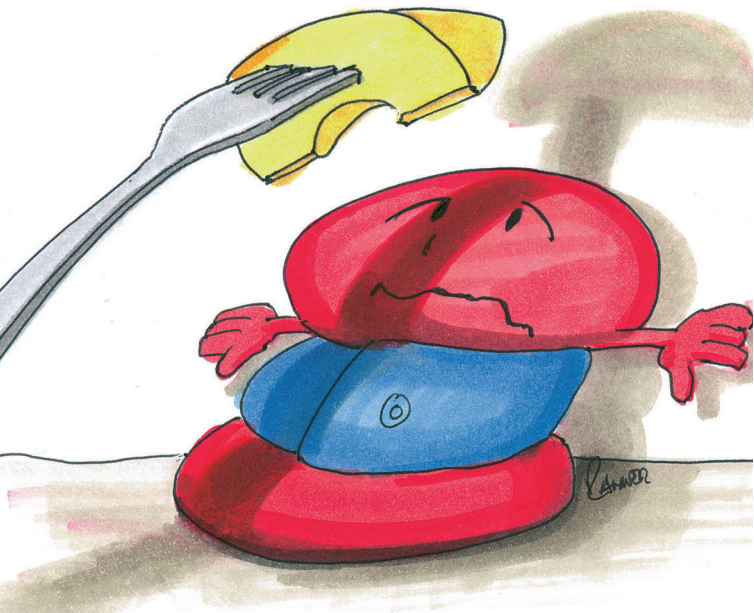
Gesunde Ernährung

Wenn Sie Übergewicht haben, überlegen Sie mit Ihrem Arzt, wie Sie Ihr Körpergewicht langfristig normalisieren oder zumindest vermindern können. Denn in vielen Fällen sinkt der Blutdruck allein durch Gewichtsabnahme – sie ist eine der wichtigsten Maßnahmen zur Behandlung des hohen Blutdrucks.

Achten Sie darauf, möglichst wenig tierische Fette zu essen, um einen niedrigen Cholesteringehalt im Blut zu erreichen. Je niedriger das Cholesterin, desto günstiger wirkt sich die Blutdrucknormalisierung auf die Gefäßverkalkung aus. Dazu sind zwei wöchentliche Mahlzeiten mit Seefisch statt Fleisch zu empfehlen, weil Fischfleisch spezielle Fettsäuren enthält, die den Blutdruck

senken und die Gefäßverkalkung aufhalten. Zur gesunden Ernährung bei BlutHOCHdruck gehört auch die Einschränkung des Kochsalzverzehr. Kochsalz erfüllt in unserem Körper zwar wichtige Funktionen, kann aber bei salzempfindlichen Menschen zur Erhöhung des Blutdrucks beitragen. Außerdem wird die Wirkung mancher blutdrucksenkender Medikamente durch Kochsalzüberschuss vermindert. Ihr Arzt rät Ihnen deshalb in aller Regel, den Kochsalzkonsum einzuschränken. Dies geschieht am einfachsten dadurch, dass man in der Küche und bei Tisch kein Kochsalz mehr zusetzt. Durch Brot, Käse und viele andere vorgesalzene Nahrungsmittel nehmen Sie den täglich notwendigen Bedarf an Kochsalz auf und sogar noch mehr. Jedoch bedeutet die hier vorgeschlagene Änderung Ihrer Koch- und Essgewohnheiten schon eine erhebliche Verringerung der Kochsalzzufuhr. Sie ist nicht schädlich und beeinträchtigt in der Regel auch nicht Ihr Wohlbefinden. „Das Essen schmeckt mir dann aber nicht mehr“, werden Sie sagen. Das stimmt nur zu Beginn. Die meisten Menschen, die weniger Salz konsumieren, merken mit der Zeit, dass sie sich durchaus daran gewöhnen können. Denn durch die Kochsalzverminderung tritt der Eigengeschmack der Speisen wieder deutlicher hervor. Verwenden Sie statt Salz die üblichen Gartengewürze, so können Sie Ihre Speisen sehr schmackhaft und aromatisch zubereiten. Neuere Untersuchungen weisen darauf hin, dass auch eine an Kalium reiche Ernährung (z.B. durch viel Obst und Gemüse) den Hochdruck und seine Folgen günstig beeinflusst.





Gesunde Ernährung ist ein Genuss und eine der stärksten Waffen des Hypertonikers gegen seine Hochdruck-Krankheit.

Die kleinen Laster!

Es ist nicht notwendig, dass Sie bei einer ausgewogenen gesunden Ernährung auf die „kleinen Freuden des Lebens“ verzichten. Dazu ist aber eine etwas genauere Betrachtung dieser Freuden erforderlich. Sie sollten nämlich wissen, welche Genussmittel speziell für Ihren BlutHOCHdruck ungünstig sind.

Alkohol

Regelmäßiger Konsum von Alkohol in größeren Mengen verursacht schwere Leberschäden – eine „Binsenweisheit“. Alkohol kann aber auch zu BlutHOCHdruck führen. Passen Sie also auch wegen Ihres Blutdrucks auf den Alkohol auf! Alkohol- Tagesmengen unter ca. 30 Gramm – etwa in einer Flasche Bier oder einem Viertel Wein enthalten – wirken allerdings kaum blutdrucksteigernd. Als Hypertoniker sollte man beim Alkoholgenuss aber noch an zwei weitere Folgen denken:

1. Alkohol verstärkt in einem oft nicht berechenbaren Ausmaß die Ermüdbarkeit, die durch einige blutdrucksenkende Medikamente verursacht werden kann. Dadurch wird unter anderem Ihre Verkehrstauglichkeit zusätzlich eingeschränkt. Sie sollten mit Ihrem Arzt auch über dieses Problem sprechen.
2. Alkoholische Getränke sind sehr reich an Kalorien: 1 Gramm Alkohol hat annähernd den gleichen Kaloriengehalt (Brennwert) wie 1 Gramm Fett. Wenn Sie also Ihr Körpergewicht verringern müssen, kann der Alkoholgenuss Ihre guten Vorsätze zunichte machen.

Nikotin

Das Zigarettenrauchen sollten Sie auf jeden Fall völlig aufgeben. Es ist sinnlos, den „Risikofaktor BlutHOCHdruck“ beeinflussen zu wollen, ohne sich gleichzeitig zu bemühen, auch andere Ursachen von Herzinfarkt und Schlaganfall auszuschalten. Zu ihnen gehört ganz besonders das Zigarettenrauchen. Nikotin ist ein schweres Gift für Ihre Blutgefäße. Also nicht nur einschränken oder von Zigarette auf Pfeife oder Zigarre „umsteigen“ – Aufhören ist das einzig Richtige!

Koffein

Kaffee, Tee, Kakao oder Cola-Getränke sind für Hypertoniker nicht verboten. In der Regel vertragen Hypertoniker diese Getränke gut, sofern sie nicht in großen Mengen genossen werden. Nur ausnahmsweise wird Ihnen Ihr Arzt von solchen Getränken ganz abraten; sprechen Sie mit ihm darüber. Eine Ausweichmöglichkeit ist dann die Verwendung von koffeinfreiem Kaffee.

Bewegung ist gut – Überanstrengung schadet!

Sportarten für Patienten mit BluthOCHdruck

Empfehlenswert:

Bedingt empfehlenswert:

Langlauf oder
schnelles Gehen

Gewichtheben, Ringen,
Liegestütze

Schwimmen

Tauchen

Radfahren oder
Heimtrainer

Bodybuilding oder
Expanderübungen

Golf

Klimmzüge

Bergwandern

Bergsteigen

Skilanglauf

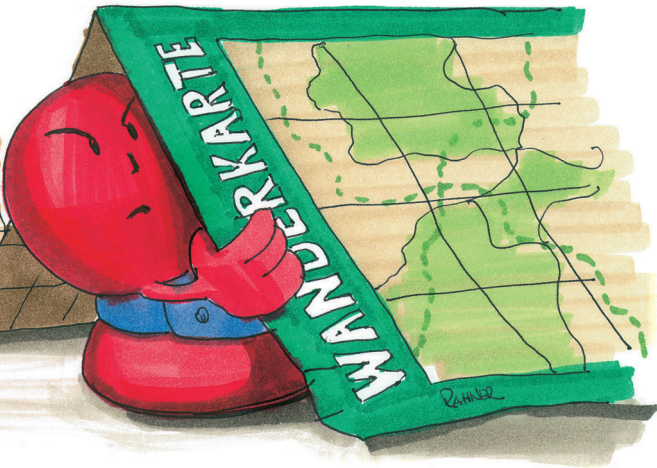
Rudern

Bei leichtgradigem oder mittelschwerem Hochdruck besteht kein Grund, auf Bewegung zu verzichten. Im Gegenteil, Sie sollten dafür sorgen, sich täglich ausreichend zu bewegen. Sie brauchen deshalb aber nicht gleich Leistungssportler werden, vielmehr genügen oft schon kleine Umstellungen Ihrer Lebensgewohnheiten, um günstige Effekte zu erzielen. So bietet sich z.B. an, statt des Aufzugs regelmäßig die Treppe zu benutzen und für kurze Wege nicht das Auto, sondern das Fahrrad zu nehmen oder zu Fuß zu gehen. Wenn Sie Freude daran haben, sollten Sie auch Sport treiben. Hier steht das Ausdauertraining im Vordergrund. Hüten Sie sich aber vor Kraftübungen und übertriebener sportlicher Leistung, besonders Wettkämpfen. Sie sollten auch im Alltag stärkere körperliche Anstrengungen meiden, die Sie nicht gewöhnt sind und die mit starkem Pressen einhergehen (z.B. Tragen schwerer Lasten). Ihr Arzt kann am besten beurteilen, welche körperlichen Tätigkeiten für Sie geeignet sind, ob evtl. sogar ein körperliches Training angebracht ist und in welchem Ausmaß Sie Ihre Leistung damit steigern dürfen. In jedem Fall gilt die Regel: Überlastung schadet – Untätigkeit schwächt – Übung kräftigt.



Entspannung und Urlaubsgestaltung

Versuchen Sie, Stress und Spannung so weit wie möglich abzubauen. Denn mit der Ordnung Ihrer Lebensweise, der Vermeidung von Unruhe und Hast steht und fällt oft der Erfolg der Behandlung Ihres Hochdrucks. Die berufliche und persönliche Situation sollte so geordnet werden, dass seelische Überforderungen möglichst nicht vorkommen. Häufig führt der Gang in die Sauna zur Entspannung.



*Wanderkarte und Spazierstock sind gute Begleiter – für Hypertoniker
und für alle, die es gar nicht erst werden wollen. Also: nichts wie raus
an die frische Luft*

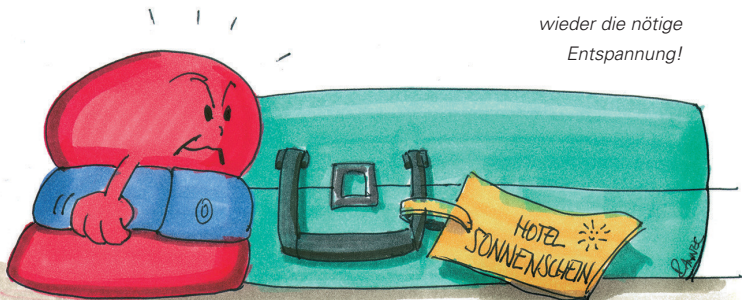
Hiergegen gibt es auch für Hochdruck-Patienten keine Bedenken, weil sich Wasser- und Salzverlust während des Schwitzens meist günstig auf die Kreislaufregulation auswirken. Allerdings gelten für Sie als Hochdruck-Patient zwei Besonderheiten, die Sie unbedingt beachten sollten:

1. Ein zu langer Aufenthalt in der Sauna ist zu vermeiden.
2. Auf den kalten Guss oder das Tauchbad danach sollte verzichtet werden.

Im Schlaf sinkt der Blutdruck normalerweise ab. Es ist deshalb wichtig, dass Sie nachts ausreichend lange schlafen. Und wenn es sich einrichten lässt, so gönnen Sie sich täglich auch einen kurzen Mittagsschlaf.

Nehmen Sie Ihren Urlaub nicht auf Raten, sondern „am Stück“. Möchten Sie ihn doch einmal teilen, so achten Sie darauf, mindestens einmal im Jahr einen dreiwöchigen Urlaub einzuplanen. Hochdruckpatienten vertragen ein gemäßigtes Klima meist sehr gut, so dass es für Reisen innerhalb Europas kaum Einschränkungen gibt. Bei extremen Klimaveränderungen können allerdings Probleme auftreten; vermeiden Sie deshalb allzu große Hitze- und Sonneneinwirkungen sowie große Höhenunterschiede. Wenn Sie diesbezüglich Fragen haben, sprechen Sie am besten mit Ihrem Hausarzt. Bei Reisen ins Ausland sollten Sie unbedingt die gesamte Menge Ihrer notwendigen blutdrucksenkenden Medikamente von zuhause mitnehmen. Mehrere Tagesrationen gehören sogar ins Handgepäck, damit Sie Ihr Medikament am Urlaubsort immer gleich zur Verfügung haben.

Gönnen Sie sich hin und wieder die nötige Entspannung!



Wie kann mein Arzt meinen BlutHOCHdruck behandeln?

Es gibt heute sehr viele unterschiedlich wirkende Medikamente zur Blutdrucksenkung, die gut verträglich sind. Dennoch sind Nebenwirkungen oft nicht ganz zu vermeiden. Die Medikamente sind regelmäßig einzunehmen; ändern Sie die Tablettendosis niemals ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt.

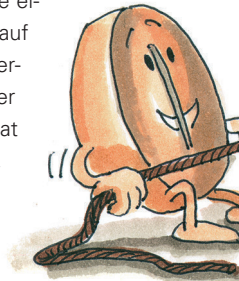
Ziel der Behandlung ist eine Normalisierung des Blutdrucks. Dieses Ziel ist in vielen Fällen auch auf Dauer zu erreichen. Ein starres Behandlungsschema gibt es allerdings nicht. Ihr Arzt wird vielmehr den Therapieplan ganz auf Sie persönlich einstellen. Dabei kann sich die Behandlung auf Änderungen der Lebensführung und Ernährung beschränken. Zumeist sind jedoch zusätzlich blutdrucksenkende Medikamente erforderlich.

Hierzu steht dem Arzt heute eine Fülle von Arzneimitteln zur Verfügung, die nicht nur sehr wirksam, sondern in den letzten Jahren auch immer besser verträglich geworden sind. Ihr Arzt hat demnach viele Möglichkeiten, um das für Sie am besten geeignete Medikament oder die für Sie am besten verträgliche Arzneimittel-Kombination herauszufinden.

Er wird sich bei der Auswahl der Medikamente bemühen, eine langsame und schrittweise Senkung des Blutdrucks auf ein normales Niveau zu erreichen. Die schnelle Drucksenkung sollte vermieden werden.

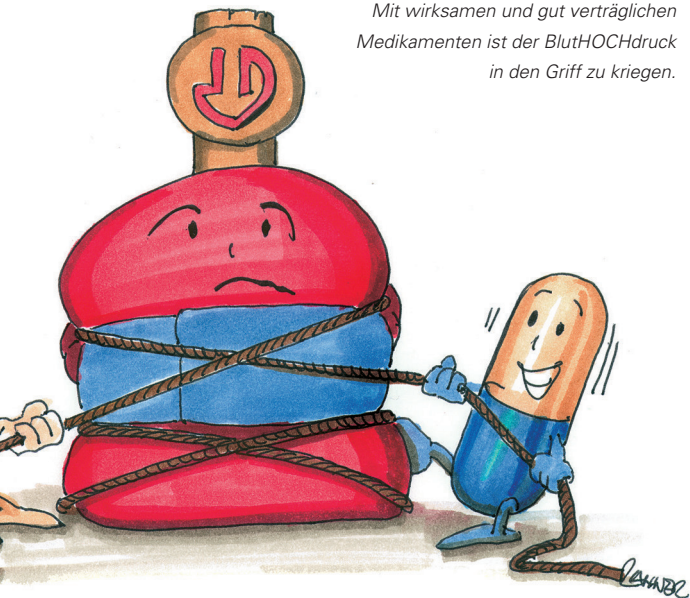
Bei der Blutdruckeinstellung können Sie Ihrem Arzt helfen, indem Sie seine Anweisungen genau befolgen und den Blutdruck regelmäßig kontrollieren lassen. Es ist wünschenswert, immer eine genaue Aufstellung der von Ihnen eingenommenen Medikamente (am besten im Blutdruckpass und Medikamentenpass eingetragen) bei sich zu haben. Wenn Sie auswärts krank werden oder einen anderen Arzt aufsuchen müssen, kann eine solche Liste wertvolle Dienste leisten.

Alle blutdrucksenkenden Medikamente verursachen gelegentlich Nebenwirkungen. Ganz wichtig ist dabei: Nebenwirkungen sind in ihrer Art und Schwere von Patient zu Patient sehr unterschiedlich. Mögliche Nebenwirkungen sind im Beipackzettel aufgeführt; sie treten aber nicht bei allen Patienten auf und schon gar nicht alle auf einmal. Am häufigsten ist zu Beginn der Behandlung mit Nebenwirkungen zu rechnen, die nach ein paar Wochen wieder verschwinden. Dabei sind die Vorteile eines medikamentös gut eingestellten Blutdrucks auf Dauer viel größer als die durch die Medikamente verursachten, meist vorübergehenden Nachteile. Über diese Nebenwirkungen, die von Präparat zu Präparat verschieden sind, wird Ihr Arzt mit Ihnen sprechen, wenn er mit der Behandlung beginnt. Sollten Sie während der Behandlung irgendwelche, vor allem unerwartete Beschwerden haben, so



sagen Sie es Ihrem Arzt. Nur so kann er für Abhilfe sorgen. Ändern Sie jedenfalls nicht ohne Rücksprache mit ihm die Verordnung, da dies mitunter gesundheitliche Risiken birgt. Wichtig ist in jedem Falle, den BlutHOCHdruck dauernd zu behandeln und den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren. Die Behandlung des BlutHOCHdrucks beseitigt nämlich in der Regel nicht die Ursache, sondern nur das Symptom (= hoher Blutdruck) und seine Folgen, indem es den Blutdruck auf möglichst normale Werte einstellt. Eigenmächtige Unterbrechungen der Medikamenteneinnahme gefährden diesen Erfolg und können sogar zu erheblichen Blutdruckanstiegen führen – mit großen Gefahren für Ihre Gesundheit.

*Mit wirksamen und gut verträglichen
Medikamenten ist der BlutHOCHdruck
in den Griff zu kriegen.*



Vergessen Sie Ihre Tabletten nicht!

Der Hypertoniker vergisst allzu leicht seine Krankheit, weil er meist gar keine Beschwerden hat. Daher unterbleibt immer wieder mal die Einnahme der notwendigen Tabletten. Sorgen Sie dafür, sie regelmäßig und jeweils zur gleichen Tageszeit einzunehmen! Legen Sie Ihre Tagesration an Tabletten jeden Morgen oder schon am Abend vorher bereit. Dies schließt Zweifel aus, wie z.B.: „Habe ich jetzt meine Tablette zu Mittag eingenommen oder noch nicht?“ Bewahren Sie sich immer ein paar zusätzliche Tabletten an Ihrem Arbeitsplatz oder anderen Orten auf, damit Sie selbst dann noch Ihre Dosis einnehmen können, wenn Sie einmal vergessen haben, Ihre Ration mitzubringen. Wenn Sie Ihre Tabletten nicht regelmäßig schlucken, ist eine richtige und dauerhafte Einstellung des Blutdrucks nicht gewährleistet. Bei Verschweigen einer unregelmäßigen Tabletteneinnahme besteht die Gefahr, dass Ihr Arzt die erforderliche Dosis nicht richtig ermitteln kann. Hierdurch setzen Sie sich unnötigen Risiken aus!

Laufende Kontrollen des Blutdrucks durch Selbstmessung

Oft ist es sinnvoll, dass Sie Ihren Blutdruck selbst messen. Vielleicht hat Ihnen Ihr Arzt bereits angeraten, sich ein Blutdruckmessgerät anzuschaffen, mit dem Sie Ihren Druck täglich selbst kontrollieren können. Wichtig ist dabei, von einer Fachkraft in die korrekte Messtechnik eingewiesen zu werden und diese genau zu befolgen. Hierzu gehört auch, die Messzeiten und die Ruhebedingungen ein-

zuhalten und die Ergebnisse in Ihren Blutdruckpass einzutragen. Machen Sie sich aber keine Sorgen, wenn die Werte von Tag zu Tag schwanken, weil das nahezu die Regel ist. Verändern Sie nicht von sich aus die vom Arzt verordnete Medikamentendosis, sondern rufen Sie ihn an und fragen Sie ihn, wenn Ihnen die selbstgemessenen Blutdruckwerte nicht geheuer sind.



Nur die Deutsche Hochdruckliga – Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention vergibt das Prüfsiegel für Blutdruckmessgeräte auf der Basis einer unabhängigen klinischen Validierung.

Eine aktuelle Liste der verifizierten Geräte wird in Publikationen und auf der Webseite (www.hochdruckliga.de/messgeraete-mit-pruefsiegel.html) der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL[®] – Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention veröffentlicht.

Und wie sieht nun
meine Zukunft aus?

Bei gewissenhafter Beachtung aller Behandlungsmöglichkeiten und in enger Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt gelingt es fast immer, den BlutHOCHdruck zu beherrschen. Auf diese Weise lassen sich die hochdruckbedingten Komplikationen weitgehend vermeiden. Dies ist die beste Versicherung für Ihre Zukunft.

Sie haben einen hohen Blutdruck. Der Gedanke daran als eine lebenslange Gesundheitsstörung mag Sie zunächst bedrücken. Aber sehr wahrscheinlich wird der BlutHOCHdruck Ihr Leben weniger verändern als Sie es sich im ersten Augenblick vorstellen, selbst wenn „Kurskorrekturen“ notwendig sind. Diese können sich jedoch schon bald günstig für Sie auswirken. Sicher gibt es auch für Sie die „passenden“ Medikamente, mit denen sich Ihr Blutdruck senken oder sogar normalisieren lässt. Allerdings handelt es sich beim BlutHOCHdruck im allgemeinen um einen lebenslangen Zustand, es sei denn, Sie gehören zu den wenigen, die eine heilbare Form haben. In jedem Falle kann sich bei gewissenhafter Einhaltung und Beachtung der hier besprochenen Maßnahmen sowie der Verordnungen und Ratschläge Ihres Arztes Ihr Hochdruck zunehmend bessern, anstatt sich, wie dies ohne Behandlung der Fall wäre, im Laufe der Zeit zu verschlimmern. Die Voraussetzung

für eine optimale Blutdruckeinstellung ist jedoch Ihre ständige Mitarbeit, weil Ihr Arzt es allein nicht schaffen kann. Als mitdenkender und mitarbeitender Partner Ihres Arztes können Sie wesentlich dazu beitragen, Ihren BlutHOCHdruck zu beherrschen. Das ist die beste Versicherung für Ihre Zukunft!

Was Sie tun können:

- Werden Sie Mitglied bei der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®
- Werben Sie weitere Mitglieder
- Gründen Sie eine Selbsthilfegruppe oder treten Sie einer bestehenden bei

Sie können die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® durch Ihre Spenden unterstützen:

Spendenkonto

Sparkasse Heidelberg

Konto: 920 620 5

BLZ: 672 500 20

IBAN: DE58 6725 0020 0009 2062 05

BIC: SOLADES1HDB

10 Grundregeln für Hochdruckpatienten

- Blutdruck regelmäßig messen
- Empfehlungen des Arztes beachten
- Normalgewicht anstreben
- Alkoholgenuss einschränken
- Kochsalz durch Gewürze ersetzen
- Reichlich Obst und Gemüse essen
- Pflanzliche Fette und hochwertige Öle bevorzugen
- Rauchen einstellen
- Körperliche Bewegung fördern
- Für Ruhepausen und Entspannung sorgen

7 Grundregeln für Kraftfahrer mit hohem Blutdruck

- Kein Alkoholgenuss vor oder während der Fahrt
- Nie zusätzlich zu blutdrucksenkenden Medikamenten Beruhigungsmittel oder stärkere Schmerzmittel einnehmen
- Meiden von Sauerstoffmangel:
Im Fahrzeug nicht rauchen
- Plötzliche körperliche Anstrengungen bei Pannen und beim Laden vermeiden
- Regelmäßig alle zwei Stunden eine Fahrpause einlegen
- Sofortige Fahrtunterbrechung bei Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit oder Minderung des Wohlbefindens
- Bei neuentdecktem oder schwerem Hochdruck, Wechsel des Arzneimittels oder Änderung der Dosis: unbedingt mit dem behandelnden Arzt über Kraftfahrtauglichkeit sprechen

Werden Sie Mitglied bei der Deutschen Hochdruckliga:

Die Deutsche Hochdruckliga hilft Ihnen gesund zu bleiben oder mit Ihrer Erkrankung besser leben zu können.

Sie erhalten kostenfrei unser Gesundheitsmagazin DRUCKPUNKT.

Sie erhalten alle Broschüren zum Thema BlutHOCHdruck zu einem ermäßigten Mitgliederpreis.

Sie werden am Herz-Kreislauf-Telefon
(0 62 21 / 5 88 555) von Experten beraten.

Gründen Sie eine Selbsthilfegruppe oder treten Sie einer bestehenden Gruppe bei.

Werben Sie weitere Mitglieder:

Sie unterstützen die gemeinnützigen Aufgaben und Ziele der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®.

Die Deutsche Hochdruckliga dankt Ihnen für Ihre Spende:
Spendenkonto Nr. 920 6205, Sparkasse Heidelberg
(BLZ 672 500 20).

Die Deutsche Hochdruckliga ist ein gemeinnütziger Verein,
Mitgliedsbeiträge und Zuwendungen sind steuerbegünstigt
(als Spendenquittung bis EUR 100,- gilt der Überweisungsträger).

Durch Ihre Mitgliedschaft helfen Sie sich und anderen.

Weitere Informationsmaterialien der Deutschen Hochdruckliga:

- Blutdruck-Pass
- Gesundheits-Pass
- Medikamenten-Pass
- Broschüre
„BlutHOCHdruck – Empfehlungen für Betroffene“ mit Infos zu:
Blutdruck-Selbstmessung; körperliche Aktivität; Sport; Stress;
Übergewicht; Alkohol; Kochsalz; Rauchen; Ernährung; nützliche
Informationen; „7 Regeln für Kraftfahrer mit hohem Blutdruck“
- Patientenleitlinien – BlutHOCHdruck
- Selbstmessung des Blutdrucks
- WEGWEISER zur Gründung von Selbsthilfegruppen für Blut-
HOCHdruck-Betroffene (Nur für Interessenten, die eine Gruppe
gründen oder ärztlich begleiten)
- Gesundheitsmagazin DRUCKPUNKT Einzelexemplar
(bitte Ausgabe angeben)
- Gesundheitsmagazin DRUCKPUNKT
(Jahres-Abonnement)

**Die Preise für Mitglieder und Nichtmitglieder
sind aktuell bei der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®
unter Telefon 0 62 21 / 5 88 55-0 zu erfragen.**

Wir übernehmen Verantwortung

- Wir informieren die Bevölkerung über die Gefahren der Krankheit und machen uns bei Politikern für die optimale Versorgung der Hypertoniker stark
- Wir unterstützen Wissenschaftler, die Bluthochdruck erforschen und neue Behandlungsmöglichkeiten entwickeln

Unterstützen Sie uns, damit wir Sie unterstützen können!

- Mit Ihrer Mitgliedschaft oder Spende fördern Sie unsere gemeinnützige Arbeit
- Als Mitglied der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® erhalten Sie unser Gesundheitsmagazins DRUCKPUNKT gratis. Darin klären wir Sie regelmäßig über die Ursachen und Risiken des Bluthochdrucks auf und zeigen Ihnen als Betroffener oder Angehöriger neue Wege mit der Erkrankung umzugehen
- In unseren Selbsthilfegruppen können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen
- Ihr Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar
- Eine Beitrittserklärung erhalten Sie bei der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®-Geschäftsstelle oder unter: www.hochdruckliga.de/mitgliedschaft.html



Herausgeber

Hochdruckliga



Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention
Berliner Straße 46 · 69120 Heidelberg
Telefon: 0 62 21/5 88 55-0
E-Mail: info@hochdruckliag.de
Internet: www.hochdruckliga.de

Sie haben noch Fragen zu Ihrem Bluthochdruck?
Rufen Sie unser Patiententelefon an!
Herz-Kreislauf-Telefon
0 62 21/588 555