

HYPERTONIE

Bluthochdruck vorbeugen und bekämpfen



Inhalt	
Einleitung	3
Blutdruck: Was ist das überhaupt?	4
Bluthochdruck – ein Teufelskreis	6
Auf Nummer sicher: Blutdruckmessung	9
Risiken erkennen und vermeiden	12
Gesund leben – die beste Prophylaxe	15
Guter Rat von A–Z	20
Zehn Regeln für Hypertoniker	22
Tipps zum Weiterlesen/Organisationen	23

Impressum

© LexisNexis Deutschland GmbH, Feldstiege 100, 48161 Münster
Redaktion: Dr. Petra Gäbel. Artikel-Nr. 50 00 36 – 9/07

Einleitung

„Ich und krank? Das gibt's doch gar nicht, ich fühl mich total fit.“ Oft hört der Arzt diese Worte, wenn er die Manschette zur Blutdruckmessung zur Seite legt und dem Patienten die – erhöhten – Blutdruckwerte mitteilt. Denn Bluthochdruck gilt als „stille Krankheit“, die sich über lange Zeit nicht durch offensichtliche Anzeichen verrät. Allzu oft werden ihre Symptome aber auch nicht ernst genommen: Wer am Morgen häufig unter Schwindel, Kopfschmerz, Atemnot, Druck auf der Brust oder Nasenbluten leidet, sollte seinen Blutdruck kontrollieren lassen.

Man schätzt, dass in Deutschland etwa 20 Millionen Menschen an erhöhtem Blutdruck leiden, über 6 Millionen wissen es nicht und ebenso viele werden nicht ausreichend behandelt. Etwa 40 % aller Todesfälle von unter 65-Jährigen gehen auf hohen Blutdruck zurück. Schlaganfälle kommen bei erhöhtem Blutdruck bis zu 8-mal, Herzinfarkte 3-mal häufiger vor.

Die regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks ist also sehr wichtig. Nutzen Sie dazu auch die Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Hausarzt (Gesundheits-check-up), die wir Ihnen als Ihre Krankenkasse ab dem vollendeten 35. Lebensjahr alle zwei Jahre anbieten.

Achten Sie zudem auf Körpergewicht und Ernährung, sorgen Sie für mehr Bewegung und schränken Sie Ihren Alkohol- und Nikotinkonsum ein. So senken Sie jene Risiken für hohen Blutdruck, die Sie selbst beeinflussen können.

Ihre BKK

Blutdruck: Was ist das überhaupt?

Das Herz ist das Kraftwerk des Lebens. Es ist die Pumpe des Blutkreislaufs und sorgt so dafür, dass jede Zelle des Körpers mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt wird. Ebenso müssen Kohlendioxid und Schlacken aus dem Körper entsorgt werden. Das Herz erfüllt diese Pumpleistung Schlag auf Schlag über 100.000-mal am Tag und treibt dabei pro Stunde über 300 Liter durch das Adernsystem.

Antriebsmotor Herz

Damit es in den Blutgefäßen überhaupt vorwärts geht, erzeugt das Herz einen bestimmten Druck im Blutkreislauf.

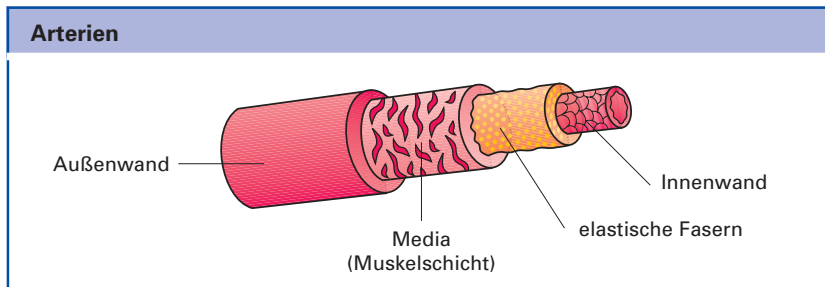
Jeder Herzschlag drückt Blut aus der linken Herzkammer in die Hauptschlagader (Aorta). Von der Hauptschlagader gelangt es dann über die Arterien, die zunehmend enger werden, bis hin zu den Haar-gefäßen (Kapillaren), um hier den mitgeführten Sauerstoff an die Körperzellen abzugeben. Auf dem



Weg am Darm vorbei nimmt das Blut Nährstoffe auf, die es zuerst zur Leber und dann zu den verschiedenen Zellen transportiert.

Unter Blutdruck verstehen die Mediziner die Kraft, die vom durchfließenden Blut auf die Wände der Arterien wirkt.

Am Puls wird der vom Herzen ausgeübte Druck spürbar. In der Anspannungsphase (Systole) zieht sich das Herz sekundenschnell zusammen und presst sauerstoffreiches Blut in den Kreislauf; in der Ruhephase (Diastole) erschlaffen die Herzmuskeln.



Elastische Gefäße

Dass die Hauptschlagader sowie die Arterien unter diesem enormen Druck nicht reißen, sondern diesen sogar weitergeben und damit den Kreislauf mitregulieren, liegt an der Elastizität der Gefäßwände. Diese dehnen sich je nach ausgeübtem Druck und ziehen sich wieder zusammen, wenn dieser nachlässt.

Ein Druckgefälle im Gefäßsystem sorgt dafür, dass jede noch so entfernte Zelle mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden kann.

Je weiter das Blut vom Herzen weg ist, desto geringer ist der Druck. Und je enger die Blutbahnen sind, desto größer muss der vom Herzen ausgeübte Druck sein, damit das Blut hindurchgetrieben werden kann.

Blutdruck je nach Situation

Je nach dem momentanen Bedarf liefert das Herz mit dem durch die Gefäße gepumpten Blut die erforderliche Menge Sauerstoff an die Zellen: Bei einem 100-Meter-Lauf erhalten die Muskeln das für die erhöhte körperliche Belastung ausreichende Quantum Sauerstoff; nach einem ausgedehnten Mahl ist der Magen erster Adressat des „ganz besonderen Saftes“.

Insofern schwankt der Blutdruck erheblich – je nachdem, ob Sport getrieben wird, ob man schläft oder ob man erhöhten nervlichen Belastungen ausgesetzt ist.

Herz und Kreislauf reagieren sofort auf diese verschiedenen Situationen, indem mit unterschiedlichem Druck nährstoff- und sauerstoffreiches Blut in die Gefäße „gedrückt“ wird.

Bluthochdruck – ein Teufelskreis



Etwa jeder vierte Bundesbürger hat einen zu hohen Blutdruck. Allzu viele wissen nichts davon, weil eine Hypertonie zumindest anfangs keine Beschwerden bereitet. Ein Hochdruckkranker kann sich lange Zeit durchaus fit und leistungsfähig fühlen.

Das Heimtückische an dieser „stillen Krankheit“ ist, dass sie bereits in dieser beschwerdefreien Zeit den Körper vielfältig schädigt und diese Schädigungen wiederum zu einem weiteren Anstieg des Blutdrucks führen. Bluthochdruck scheint einen Teufelskreis auszulösen.

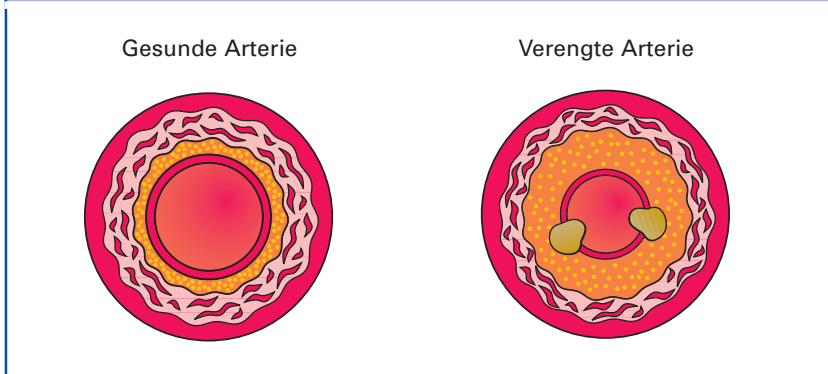
Arterienverkalkung – Folge und Ursache der Hypertonie

Fließt das Blut durch die Gefäße, müssen die Wände dem dabei entstehenden Druck standhalten. Bei erhöhten Blutdruckwerten werden die Gefäßwände jedoch über Gebühr belastet. Anhaltend hoher Blutdruck führt allmählich dazu, dass sie dicker und starrer werden.

Einerseits schwindet so ihre Elastizität. Die Arterien können sich nicht mehr weit genug stellen, um den Blutdruck kontinuierlich auf normalem Niveau zu halten. Zum anderen werden die Gefäßwände brüchig. In den dabei entstehenden Spalten lagern sich Fette und schwer lösliche Blutbestandteile („Kalk“) ab. Die Gefäße verengen sich – es kommt zu arteriosklerotischen Veränderungen. Wieder steigt der Blutdruck: Das Herz muss Mehrarbeit leisten, um den Widerstand der verhärteten, engen Arterien zu überwinden.

Bluthochdruck – Gefäßveränderungen (Arteriosklerose) – steigender Blutdruck – dieser Prozess setzt sich unaufhaltsam und auf ständig steigendem

Sklerosierung einer Arterie



Niveau fort – wenn dem nicht durch Veränderung der Lebensweise und medikamentöse Unterstützung Einhalt geboten wird.

Wie dringend erforderlich rechtzeitige und konsequente therapeutische Maßnahmen sind, wird an den drohenden Folgen deutlich.

Herz

Je stärker die arteriosklerotischen Veränderungen, desto schwerer wird es für das Herz, gegen den steigenden Gefäßwiderstand anzupumpen. Aufgrund dieser Mehrarbeit vergrößert sich der Herzmuskel und die Sauerstoffversorgung über die Herzkranzgefäße wird schwieriger. Die Kraft des Herzmuskels erlahmt so mit der Zeit, es kommt zu einer Herzschwäche.

Diese sogenannte Herzinsuffizienz und die zunehmende Verengung der Herzkranzgefäße führen zu einer Minderdurchblutung des Herzens. Angina pectoris und – schlimmstenfalls – Herzversagen sind die Folgen.

In den geschädigten Herzkranzgefäßen können sich auch Blutgerinnsel (Thromben) ablagern, die die Sauerstoffversorgung des Herzens blockieren und einen Herzinfarkt auslösen. Bluthochdruck ist ein Hauptrisikofaktor für dieses dramatische Geschehen.

Gehirn

Infolge des hohen Blutdrucks verkalken auch die Gehirnarterien. Das Gehirn wird schlechter durchblutet, was vielfältige Auswirkungen – von der Konzentrationsschwäche bis hin zu seelischen Veränderungen – haben kann.

Auch hier können die bereits erwähnten Blutgerinnsel ein Gefäß verstopfen oder es kann aufgrund der Wandveränderungen platzen. Man spricht dann von einem Schlaganfall, der zu mehr oder weniger lang anhaltenden Funktionsausfällen des Gehirns, schlimmstenfalls zum Tode führen kann.

Hypertonie ist für den Schlaganfall der Risikofaktor Nummer eins. Tödliche Schlaganfälle treffen Bluthochdruckkranke doppelt so häufig wie Menschen mit einem normalen Blutdruck.

Augen

Die arterielle Verkalkung kann auch die Gefäße am Augenhintergrund befallen. Dies sind übrigens die einzigen Gefäßveränderungen, die direkt beobachtet werden können – nämlich vom Augenarzt, wenn dieser den Augenhintergrund prüft.

Veränderungen an diesen Gefäßen beeinträchtigen die Netzhaut des Auges und mindern damit die Sehkraft.

Nieren

Hoher Blutdruck schädigt in besonderer Weise die Nierengefäße, vor allem die feinsten Verästelungen (Arteriolen) in diesem Organ.

Die Nieren sind aufgrund der Mangeldurchblutung nicht mehr voll funktionsfähig: Stoffe, die mit dem Urin ausgeschieden werden müssten, verbleiben im Körper und drohen ihn zu vergiften. Manchmal entwickelt sich sogar eine Schrumpfniere.

Auch hier schließt sich der Kreis wieder: Nierenerkrankungen erhöhen ihrerseits den Blutdruck.

Auf Nummer sicher: Blutdruckmessung



Blutdruck kann man nicht spüren, man kann ihn nicht ertasten oder gar sehen. Genauso wenig macht sich seine krankhafte Erhöhung bemerkbar: Morgendliche Kopfschmerzen oder Schwindelgefühle, Herzklopfen, Nasenbluten oder der häufig als Indiz des hohen Blutdrucks genannte „hochrote Kopf“ können Anzeichen für Bluthochdruck sein, müssen es aber nicht. Denn auch Menschen mit normalem Blutdruck können diese Symptome zeigen.

Bluthochdruck kann nur durch Blutdruckmessung erkannt werden.

Zu beachten ist dabei, dass der Blutdruck im Tagesverlauf keineswegs einen konstanten Wert behält, sondern schwankt. Je nach körperlicher Belastung, aber auch in Abhängigkeit von emotionalen Spannungszuständen kann er sich erhöhen und wieder absinken. Selbst die Situation im Wartezimmer des Arztes vermag ihn eventuell nach oben zu treiben.

Erforderlich ist deshalb eine Messung und Kontrolle des Blutdrucks über einen längeren Zeitraum. Nur wenn ständig erhöhte Werte auftreten, kann von Bluthochdruck gesprochen werden.

Die Messung

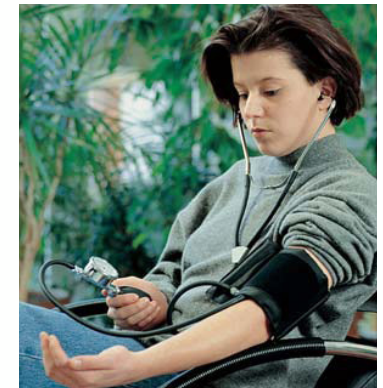
Der Arzt legt dazu um den Oberarm eine Gummimanschette, die mit einem Druckmessgerät verbunden ist. Wird diese Manschette aufgepumpt, drückt sie irgendwann die Arterien ab, sodass kein Blut mehr fließt. Der Arzt setzt daraufhin ein Stethoskop auf die Schlagader und lässt die Luft aus der Manschette entweichen. In dem Moment, in dem der Druck des Blutes größer ist als der Luftdruck in der umgebenden Manschette, beginnt das Blut wieder zu fließen. Der Puls wird spürbar. Der Arzt vernimmt durch das Stethoskop die Fließgeräusche.

Für die Selbstmessung bieten sich auch automatisch arbeitende Geräte an. Die genauesten Werte liefern dabei Oberarmmessgeräte. Handgelenk- und Fingergeräte sind vor allem für Patienten mit Gefäßveränderungen nicht zu empfehlen.

Messbare Töne

Beim Messen werden die sogenannten Korotkoff-Töne beachtet:

- Sind sie zum ersten Mal hörbar, zeigt das den systolischen Blutdruck an.
- Entweicht die Luft immer weiter aus der Manschette, werden die Korotkoff'schen Töne dumpfer und verschwinden irgendwann gänzlich: Der diastolische Blutdruck ist erreicht.



Die Messung des systolischen und diastolischen Blutdrucks erfolgt in „mmHg“ - das heißt: Millimeter, die Quecksilber durch diesen Druck auf einer Skala nach oben getrieben wird. („Hg“ ist das chemische Zeichen für Quecksilber – früher arbeiteten die Manometer zur Druckmessung mit diesem Stoff.)

Systolisch: max. Druck während des Zusammenziehens des Herzmuskels

Diastolisch: minimaler Blutdruck während des Erschlaffens des Herzmuskels

Blutdruckdefinition der Deutschen Hochdruckliga		
	systolisch	diastolisch
optimal	< 120 mmHg	< 80 mmHg
normal	< 130 mmHg	< 85 mmHg
Übergangsstadium	130–139 mmHg	85–89 mmHg
Bluthochdruck	ab 140 mmHg	ab 90 mmHg

Hinweise zur Blutdruckmessung

- Achten Sie auf die richtige Größe der Manschette. Ein dicker Oberarm braucht eine große Manschette. Sie sollte stets ca. 2–3 cm oberhalb der Ellenbeuge enden.
- Da der Blutdruck im Tagesverlauf wechselt, messen Sie stets zu gleichen Zeiten und jeweils am gleichen Arm, um verlässliche Vergleichswerte zu erzielen.
- Messen Sie in der gleichen Position, am besten im Sitzen. Achten Sie darauf, den Messpunkt (Ellenbeuge, Handgelenk) immer auf gleicher Höhe mit dem Herz zu halten.
- Bei mehrmaliger Messung hintereinander sollten Sie jeweils eine zweiminütige Pause machen. Lassen Sie in dieser Zeit die Luft aus der Manschette.
- Messen Sie auch nach körperlicher Anstrengung. In erster Linie ist indes der Blutdruck im Ruhezustand zu messen. Ruhen Sie sich daher vor den regelmäßigen Messungen aus.
- Lesen Sie den Messwert genau ab, ohne ihn auf- oder abzurunden.
- Achten Sie darauf: Um den diastolischen Blutdruck festzustellen, müssen die Töne ganz verschwunden sein, nicht nur leiser werden.

Risiken erkennen und vermeiden

Wie kann Bluthochdruck entstehen? – Die Ursachen variieren bei den zwei **Formen des Bluthochdrucks:**

- Die Hypertonie kann eine Folge organischer Erkrankungen oder Fehlbildungen sein: Nierenschäden, Drüsenerkrankungen, Erkrankungen des Nervensystems, angeborene Missbildungen der Hauptschlagader, Störungen im Hormonhaushalt, Diabetes u. a. In diesen Fällen spricht man von einer **sekundären Hypertonie**.
- In 90 % der Fälle lassen sich jedoch keine organischen Ursachen nachweisen. Diese Form des Bluthochdrucks wird als **primäre oder essentielle Hypertonie** bezeichnet. Hier ist das normalerweise genau aufeinander abgestimmte System, das den Blutdruck reguliert, gestört. Wahrscheinlich liegen die tieferen Ursachen dafür in Fehlsteuerungen der Stoffwechselforgänge, die zum Teil auf erbliche Faktoren, aber ganz wesentlich auch auf äußere Einflüsse zurückzuführen sind.

Risiken der primären Hypertonie sind bekannt; jeder kann sie durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise eingrenzen:

Hoher Salzkonsum

Kochsalz (Natriumchlorid – NaCl) kann der Körper an sich nicht entbehren. 2–5 g pro Tag sind dafür erforderlich, doch wir verzehren durchschnittlich 10–15 g.

Wenngleich die Medizin bislang nicht präzise klären konnte, weshalb zu viel Kochsalz den Bluthochdruck fördert, ist die schädigende Wirkung doch nachgewiesen: 30 % der Bluthochdruckkranken sind besonders salzempfindlich. Auch zeigen Eskimos, die fast ohne Salz leben, einen sehr geringen Blutdruck; Japaner hingegen, die traditionell starke Salzverbraucher sind, neigen sehr zu dieser Krankheit.

Untersuchungen belegen: Wer weniger als 6 g Salz pro Tag verzehrt, kann seinen Blutdruckwert um 2–8 mmHg senken.

Fettleibigkeit

Weit über die Hälfte aller Hochdruckkranken sind übergewichtig. Ein Übergewicht von 20% erhöht das Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken, auf das Dreifache. Andererseits kann durch eine Gewichtsreduzierung um 10 kg der obere Blutdruckwert um 5 bis 20 mmHg gesenkt werden.

Entscheidend für das Bluthochdruckrisiko ist nicht allein der Fettanteil im Körper, sondern auch die Fettverteilung. Der Taillenumfang sollte bei Frauen nicht größer als 88 cm sein und bei Männern 102 cm nicht überschreiten.

Gestörter Fettstoffwechsel

Die Cholesterinwerte – vom Arzt bei Blutuntersuchungen bestimmt – geben Ihnen Auskunft über den Blutfettgehalt. Liegen Sie längere Zeit bei mehr als 200–250 mg/dl Blut, so kann dies zur Arterienverkalkung und damit zu einer Blutdruckerhöhung führen.

Neben erblichen Faktoren begünstigt besonders die Zufuhr an tierischen Fetten (gesättigten Fettsäuren) einen Anstieg des Cholesteringehalts.



Bewusste Ernährung ist auch hier die empfohlene „Medizin“: Innereien, Eigelb (nur ein einziges deckt bereits den täglichen Gesamtcholesterinbedarf eines Gesunden!), Butter, Sahne, Kaviar und Krabben sollten Sie bei bedenklichen Blutfettwerten sehr maßvoll genießen.

Der blaue Dunst

Das im Tabakrauch enthaltene Nikotin bewirkt bei regelmäßiger Zufuhr, dass sich die Blutgefäße zusammenziehen und ihre Elastizität mit der Zeit verlieren. Zudem vermindert es den Sauerstoffgehalt des Blutes. Das Herz muss zusätzlich arbeiten, um genügend „Frischlufte“ zu befördern.

Der Griff zur Zigarette erhöht also in jedem Fall das Risiko einer arteriellen Verkalkung und damit eines Herzinfarktes. Raucht ein Hypertoniker stark, wächst die Gefahr einer Herz-Kreislauf-Erkrankung gewaltig.

Steter Tropfen

Alkohol ist die Hauptursache für hohen Blutdruck bei Männern. Ständiger Alkoholgenuss wirkt als „Kalorienbombe“ und trägt damit zur Fettleibigkeit bei. Über diesen Umweg hat jede Promille ihren Anteil am Bluthochdruck. Darüber hinaus verursacht Alkohol langfristig Stoffwechseleränderungen, die sich gefäßschädigend auswirken.

Stress und Hektik

Wenn die Seele am Arbeitsplatz oder zu Hause unter Druck steht, reagiert auch der Blutdruck mit einer vorübergehenden Erhöhung.

Ob lang anhaltende psychosoziale Belastungen den Blutdruck unmittelbar steigern können, ist bisher nicht nachgewiesen. Fest steht allerdings, dass psychische Dauerbelastungen, die nicht abgebaut werden, Kreislauf und Stoffwechsel negativ beeinflussen.

Fehlende Entspannung kann also zu einer Herz- und Gefäßschädigung und damit auch zu Bluthochdruck führen.

Zu wenig Bewegung

Durch Bewegungsmangel im Alltag werden Herz- und Kreislauf nicht ausreichend trainiert und die Blutgefäße nicht elastisch gehalten. Schadstoffe können sich aufgrund des geringen Blutdurchflusses leichter an den Gefäßwänden ablagern. Einer Erhöhung des Blutdrucks wird damit auf längere Sicht Vorschub geleistet.

Schon 90 Minuten Ausdauertraining pro Woche können den systolischen Blutdruck um etwa 10 mmHg, den diastolischen um ca. 8 mmHg senken. Besonders bewährt haben sich Laufsportarten, Wandern und Schwimmen – Kraftsport bringt hingegen keinen nennenswerten Effekt.

Gesund leben – die beste Prophylaxe

Sie haben gesehen: Die meisten Risikofaktoren für Bluthochdruck können Sie selbst ausschalten. Besonders sollten sich das all jene zu Herzen nehmen, in deren Familie Hypertonie häufig vorkommt.

Auch wenn Sie bereits an Bluthochdruck leiden, sollten Sie Ihre Lebensweise überprüfen und auf Ihre Erkrankung einstellen. Damit können Sie eventuell sogar die Einnahme blutdrucksenkender Medikamente, die auch immer Nebenwirkungen haben, vermeiden. Auf jeden Fall wird eine gesundheitsbewusste Lebensweise die Wirkung der verordneten Mittel unterstützen.

Das war meine letzte Zigarette

Um die Risikoschraube nicht noch fester anzuziehen, sollten Sie sich von der Zigarette trennen. Sie schalten damit einen Risikofaktor aus, der in Verbindung mit dem Bluthochdruck zur Todesursache Nummer eins in den westlichen Industrieländern geworden ist.



Sollte es Ihnen nicht von heute auf morgen – mit der sogenannten Schlusspunkt-Methode – gelingen, versuchen Sie es Schritt für Schritt: Beobachten Sie, in welchen Situationen Sie rauchen. Entscheiden Sie sich dann für jene, in denen Sie auf keinen Fall mehr zur Zigarette greifen wollen (z.B. vor dem Frühstück, nach dem Mittagessen, beim Zeitunglesen, im Auto). Reduzieren Sie so die Gelegenheiten, zu denen bislang die Zigarette dazugehörte.

Hilfreich kann auch ein Anti-Raucher-Training in der Gruppe sein. Wir beraten Sie gern darüber, wo solche Kurse in Ihrer näheren Umgebung angeboten werden.

Stress bewältigen lernen

Was den einen nervt und stresst, ist dem anderen eine Wohltat. Machen Sie sich daher zunächst klar, was Sie unter Druck setzt.

Nun gibt es eine Reihe von Stressoren, denen Sie nicht entgehen können. Ihr Körper kann mit diesen Belastungen jedoch fertig werden, wenn Sie sich genug Zeit zum Ausspannen gönnen. Das können Sie bei Spaziergängen, einer sportlichen Betätigung, einem guten Buch oder bei Ihrer Lieblingsmusik.

Auch Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training oder Meditation helfen beim Abschalten und Auftanken und können den Blutdruck senken. Wir beraten Sie gern, wo Sie in Ihrer Nähe eine Möglichkeit finden können, um derartige Anti-Stress-Programme in Kursen einzuüben.

Sorgen Sie dafür, dass Freizeitbeschäftigungen nicht erneut in Stress ausarten. Sie sollten dabei Freude haben.

Auch ein erquickender Schlaf ist erforderlich, um sich von den Strapazen des Tages zu erholen und Herz und Kreislauf die Möglichkeit zur Regeneration zu verschaffen.

Training für Herz und Gefäße

Sportliche Betätigung scheint die Ablagerungen in den Arterien, die zu Gefäßverengungen und zur Blutdrucksteigerung führen, zu vermindern. Außerdem wird das Herz gestärkt. Und natürlich hilft Bewegung auch bei Stressbewältigung und Gewichtsreduzierung. Sport ist also eine ideale Medizin gegen Bluthochdruck.

Wichtig ist, dass Sie Ihren Kreislauf regelmäßig und mit der richtigen Intensität auf Touren bringen. Gesunde sollten als Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen während des Trainings eine Herzfrequenz von 130 Schlägen pro Minute erreichen (über 50-Jährige: 180 minus Lebensalter). Wenn Sie mit Ihrem Training nicht nur den Blutdruck, sondern auch noch andere Risikofaktoren wie Übergewicht beeinflussen wollen, sollten Sie 3- bis 4-mal wöchentlich 30 bis 45 Minuten trainieren.



Wenn Sie an Bluthochdruck oder einer anderen Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, beraten Sie sich bitte mit Ihrem Arzt über eine entsprechend dosierte Belastung. Wir beraten Sie auch gern über die Möglichkeiten, in einer speziellen Herz-Kreislauf-Gruppe zu trainieren.

Als ideale Sportarten für das Herz-Kreislauf-Training haben Sportmediziner diese Reihenfolge veröffentlicht: Walking/Nordic Walking oder langsamer Dauerlauf, Radfahren, Skilanglauf, Bergwandern, Schwimmen, Ballspiele wie Tennis, Hockey, Fußball, Handball und Basketball, Rudern, Kanufahren. Wählen Sie eine Sportart aus, an der Sie wirklich Spaß finden können.

Besonders effektiv zur Blutdrucksenkung ist es, wenn Sie an der frischen Luft trainieren. Denn das Sonnenlicht regt den Körper zur Produktion von Vitamin D an, das nicht nur Immunsystem und Knochengesundheit positiv beeinflusst, sondern auch Herz und Kreislauf reguliert und nachweislich den Blutdruck senkt.

Durchforsten Sie aber auch Ihren Alltag nach bislang verpassten Bewegungschancen: Steigen Sie die Treppen hoch oder benutzen Sie den Fahrstuhl? Lassen Sie sich den Kaffee aus der Kantine mitbringen oder gehen Sie die paar Schritte selbst? Fahren Sie jeden Tag mit dem Auto zur Arbeit oder steigen Sie zumindest ab und an aufs Fahrrad um?

Abspecken mit Konsequenz

Schon eine Gewichtsverminderung von 10–15 % führt bei Hochdruckkranken oft zu einer Normalisierung des Blutdrucks. Neben einer ausreichenden Bewegung gelingt das Abnehmen am nachhaltigsten durch eine vollwertige Ernährung.

Vor allem cholesterinreiche, fette Speisen sollten Sie meiden, da sie Bluthochdruck und Gefäßverkalkungen Vorschub leisten. Aber auch Zucker sorgt dafür, dass Sie mehr auf die Waage bringen.

Schränken Sie den Verbrauch der folgenden Lebensmittel ein:

- Butter, Margarine, Kochfett, Öl (vorwiegend Pflanzenfette verwenden),
- fetter Käse und Sahne,
- dicke Suppen und Soßen,
- Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel und Naschereien (einschließlich Honig, Marmelade und Kuchen),
- Alkohol.

Eine gesunde Ernährung mit reichlich Ballaststoffen und Vitaminen bringt eine Blutdruckreduzierung von 8–14 mmHg.

Salz vom Tisch verbannen

Unsere tägliche Salzbilanz belasten vor allem vorgefertigte Speisen, Fast-Food-Menüs und Knabbereien. Wenn Sie sich das Leben nicht versalzen wollen, sollten Sie Folgendes beachten:

- Bevorzugen Sie frisches Gemüse; Konserven und Fertiggerichten wird meist bei der Haltbarmachung reichlich Salz zugefügt.
- Verbannen Sie den Salzstreuer vom Tisch.



Blutdruckbewusst ernähren

Empfehlenswerte Speisen	Nicht empfehlenswerte Speisen
geschälte Kartoffeln ohne Salz	fertige Kartoffelprodukte, z. B. Kartoffelpuffer
Magermilch, Buttermilch, Kefir, Quark, salzarme Käsesorten	sehr fetter Käse (über 40 % Fett i.Tr.)
Kalb, Rind, Schweinefleisch (mager)	Innereien, fettes Fleisch, alle salzhaltigen Wurstsorten
ungesalzene Butter, Diätmargarine	Speck, Schweineschmalz
frischer See- und Flussfisch	Fischkonserven sowie Bratheringe, Salzheringe, Rollmöpfe, Fertigfischsalate
Möhren, Blumenkohl, Kohlrabi, Spargel, Gurken, Tomaten, Erbsen, Bohnen, Rote Bete, Fenchel, Zucchini	Sauerkraut, Konservengemüse, Fertigsalate, Salz- und Gewürzgurken

- Verzichten Sie auf „Salinen“ wie Brühwürfel, Worcester- und Sojasauce.
- Bringen Sie Ihre persönliche Note mit Kräutern und Gewürzen an die Speisen.
- Achten Sie bei Wurst und Käse auf den Salzgehalt.
- Entscheiden Sie sich für salzarmes Mineralwasser.
- Knabbern Sie am Abend Gemüsehäppchen und frisches Obst anstelle von gesalzenen Erdnüssen, Chips und Salzstangen.
- Wenn Sie gar nicht vom Salz lassen können, dann kaufen Sie sich ein Salzersatzmittel (Diätsalz).

Guter Rat von A–Z

Altershochdruck

Etwa jeder Zweite über 60 leidet an hohem Blutdruck. Die Ursachen dafür liegen vor allem in ungesunder Lebensweise – Ernährungsfehlern, Rauchen, zu hohem Alkoholkonsum, Übergewicht und Bewegungsarmut. Auch bestimmte Medikamente oder die verminderte Anpassungsfähigkeit der Blutgefäße können einen Blutdruckanstieg bewirken. Auf jeden Fall muss auch im Alter der Blutdruck normalisiert werden, um Folgeerkrankungen an Herz, Gehirn, Nieren und Blutgefäßen zu vermeiden.

Arztbesuch

Der Blutdruck passt sich der Situation an und ist in einer entsprechenden psychosozialen Spannungslage höher als im entspannten Zustand. Eine solche Spannungslage kann sich bereits im Sprechzimmer beim Besuch des Arztes einstellen, sodass ein dort gemessener hoher Blutdruck vielleicht nur Folge der Aufregung ist.

Bergtouren

Bergtouren bis zu 2.500 m Höhe können von Bluthochdruckkranken bedenkenlos unternommen werden, sofern sie nicht unter einem Hochdruck im Lungenkreislauf leiden. Sie sollten sich nur zu Beginn des Aufenthalts schonen; nach ca. fünf Tagen hat sich der Organismus an die Höhenlage angepasst.



Flugreisen

Eine Flugreise kann auch von Menschen mit hohem Blutdruck unternommen werden. Flughöhen über 7.000 m wirken sich dabei wie ein Aufenthalt in 2.000 m hohen Bergen aus.

Medikamente

Wenn der Blutdruck nach drei Monaten nichtmedikamentöser Behandlung nicht gesunken ist, muss mit Medikamenten behandelt werden. Mitunter dauert es Monate, bis die für den Einzelnen passende Kombination gefunden wird. Ausgewählt werden kann zwischen fünf Medikamentengruppen: Entwässerungsmitteln, Beta-Blockern, ACE-Hemmern, Angiotensin-Rezeptor-Antagonisten und Kalzium-Antagonisten. Oft erhalten Patienten Kombinationspräparate aus diesen fünf Gruppen. Wenn Ihr Arzt Ihnen blutdrucksenkende Medikamente verschrieben hat, nehmen Sie sie bitte regelmäßig zu den verabredeten Zeiten ein. Hören Sie mit der Einnahme der Medikamente auf keinen Fall eigenmächtig auf. Manche Arzneimittel müssen langsam abgesetzt werden, da es sonst zu einem gefährlichen Anstieg des Blutdrucks kommen kann.

Partnerschaft

Eine Reihe blutdrucksenkender Mittel mindert die sexuelle Lust, was Folgen für die Partnerschaft haben kann. Ein Gespräch mit dem Arzt gibt Aufklärung.

Sauna

Auch der Bluthochdruckkranke kann die positive Wirkung des Saunabades genießen und dabei Herz und Kreislauf stärken. Vorsicht ist allerdings bei sehr hohem Blutdruck geboten. In jedem Fall sollte die Devise nach dem Schwitzen heißen: Langsam abkühlen – ohne den Sprung ins eiskalte Wasser.

Straßenverkehr

Bei einer Behandlung des Bluthochdrucks mit Medikamenten kann es zum Teil zu Schwindelgefühl, Herzklopfen oder Müdigkeit kommen. Auch das Reaktionsvermögen kann vermindert sein, sodass für hochdruckkranke Teilnehmer am Straßenverkehr erhöhte Aufmerksamkeit geboten ist. Regelmäßige Pausen bei langen Fahrten sind gerade von Hypertonikern einzulegen.

Zehn Regeln für Hypertoniker

(Empfehlung der Deutschen Hochdruckliga)

- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck.
- Beachten Sie die Empfehlungen des Arztes genau – das gilt für die Einnahme verschriebener Medikamente ebenso wie für die erforderliche Umstellung der Lebensweise.
- Bauen Sie vorhandenes Übergewicht konsequent ab. Decken Sie Ihren Fettbedarf mit pflanzlichen Fetten und Ölen.
- Vermeiden Sie Kochsalz, wo immer Sie können. Bevorzugen Sie frische Kräuter und Gewürze.
- Trainieren Sie Ihren Körper regelmäßig und dosiert. Bevorzugen Sie dazu eine Ausdauersportart, die Ihnen Spaß macht – z. B. Radfahren, Schwimmen, Wandern, Laufen.
- Stellen Sie das Rauchen ein.
- Beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum auf besondere Anlässe und trinken Sie – wenn überhaupt – in Maßen.
- Vermeiden Sie Stress und Hetze, ordnen Sie Ihre Lebensweise. Schalten Sie auch in kleineren Pausen bewusst ab und erholen Sie sich für den nächsten Tagesabschnitt. Entspannungsübungen können hier hilfreich sein.
- Sorgen Sie für ausreichenden und erholsamen Schlaf, denn im Schlaf sinkt der Blutdruck.
- Seien Sie vorsichtig bei raschem Klimawechsel. Bevorzugen Sie im Urlaub waldreiche Mittelgebirge und die See, meiden Sie intensive Sonne und Hitze sowie überfüllte Strände. Wenn Sie eine Flugreise oder Hochgebirgstour planen, beraten Sie sich vorher mit Ihrem Arzt.

pronova BKK

Tipps zum Weiterlesen

Buchtitel	Autor/Verlag	Preis/Bestell-Nr.
Schnell informiert bei Bluthochdruck	K. Undeutsch TRIAS	14,95 EUR ISBN 3830430477
Bluthochdruck – was man wissen muss	H.-D. Faulhaber Südwest-Verlag	6,95 EUR ISBN 3517081876
Bluthochdruck im Griff	S. Reinecke/E. Silberer Urania	12,95 EUR ISBN 3332018140
Bluthochdruck senken ohne Medikamente	M. Middeke/E. Pospisil/ K. Völker TRIAS	19,95 EUR ISBN 3830430620
Bluthochdruck: Endlich wieder gute Werte	M. Middeke TRIAS	19,95 EUR ISBN 3830432259
Abwechslungsreiche Diät bei Bluthochdruck	K. Undeutsch/O. Kohl TRIAS	24,95 EUR ISBN 3893734910

Organisationen

Deutsche Hochdruckliga e.V. – Deutsche Hypertonie Gesellschaft (Deutsches Kompetenzzentrum Bluthochdruck): www.hochdruckliga.info	Berliner Str. 46 69120 Heidelberg Tel.: 0 62 21/5 88 55-0 Fax: 0 62 21/5 88 55-25 E-Mail: Hochdruckliga@t-online.de Herz-Kreislauf-Telefon: 0 62 21/5 88 55-5 (Mo.–Fr. 9–17 Uhr)
Pulmonale Hypertonie (PH) e.V. (Gemeinnütziger Selbsthilfverein): www.phev.de	Wormser Str. 20 76287 Rheinstetten Tel.: 0 72 42/95 26 66 Fax: 0 72 42/95 26 67 E-Mail: info@phev.de

Unser Kundenservice vor Ort:

ANNWEILER
 BAD KREUZNACH
 BIBERACH
 BITTERFELD
 BOMLITZ
 BRUNSBÜTTEL
 DORMAGEN
 HALLSTADT
 HOLZMINDEN
 HOMBURG
 INGELHEIM
 KARLSRUHE
 KREFELD-UERDINGEN
 LEMFÖRDE
 LEVERKUSEN
 LUDWIGSHAFEN
 MONHEIM
 MÜNCHEN
 MÜNSTER
 SCHWARZHEIDE
 WUPPERTAL

Oder nehmen Sie unsere Sprechtage vor Ort in Anspruch:

BESIGHEIM
 FREIBERG
 GERA
 KIEL
 KÖLN-MÜLHEIM
 MANNHEIM
 NORDENHAM
 PEISSENBERG
 PEITING
 SCHROBENHAUSEN
 STUTTGART
 THALHEIM
 WILLSTÄTT
 WÜRZBURG
 WUPPERTAL-APRATH

pronova BKK

Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen

service@pronovabkk.de

www.pronovabkk.de