

Es hilft, seinen Blutdruck gezielt zu regulieren.

Ein Ratgeber für Betroffene.
Die wichtigsten Informationen zum Umgang mit Hypertonie.

Inhaltsverzeichnis

EDITORIAL	5
------------------	---

SO ENTSTEHT BLUTHOCHDRUCK

Das Herz, die Kreislaufzentrale	6
Definition und Klassifikation von Bluthochdruck	6
Wie kommt es zu Bluthochdruck?	7
Zusätzliche Risiken und andere Ursachen	9
Symptome	10

DIE BLUTDRUCKMESSUNG

So wird der Blutdruck gemessen	11
Blutdruckselbstmessung – leicht und sicher	12

FOLGEERKRANKUNGEN UND RISIKEN

Das können die Folgen sein	13
Warum Bluthochdruck so gefährlich ist	15

Inhaltsverzeichnis

ARZNEIMITTEL GEGEN BLUTHOCHDRUCK

So bestimmt Ihr Arzt die richtigen Medikamente	16
Die wichtigsten Medikamente	16
Weitere Maßnahmen	17
Diese Nebenwirkungen können auftreten	19

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

Ernährung	20
Das Leben entspannt genießen	22
Sport	23
Die Last mit den Lastern	24
Schauen Sie sich Ihre Gewohnheiten an	25

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Checkliste zur Blutdrucksenkung	26
Nehmen Sie Ihr Schicksal in die Hand	26
Urlaub ohne Stress	27
Partnerschaft und Sexualität	28
Beruf und Hypertonie	29
Die Teilnahme am Straßenverkehr	30

NACHGESCHLAGEN

Das ALIUD PHARMA® Broschürenangebot	31
Literaturempfehlungen	32

RAT UND HILFE

Hier erhalten Sie Unterstützung	33
---------------------------------	----

IMPRESSUM	34
-----------	----

Liebe Leserin, lieber Leser,

zu hoher Blutdruck gehört zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. So rechnen Experten damit, dass mindestens 34 Millionen Bundesbürger darunter leiden – viele wissen jedoch nichts davon. Denn Menschen mit Bluthochdruck fühlen sich anfänglich gesund und wohl. Der Bluthochdruck wird gefährlich, wenn er nicht behandelt wird. Folgekrankheiten treten dann schneller und massiver auf. Zum Beispiel der Schlaganfall und Herzinfarkt. Tatsache ist, dass bei uns schon seit Jahren Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache sind.

Doch man kann vorsorgen: Lassen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig messen. Das ist ein wichtiger Schritt für bleibende Gesundheit und damit mehr Lebensqualität.

Diese Broschüre gibt Ihnen wichtige Tipps und Anregungen zum Umgang mit der Krankheit. Sie hilft Ihnen dabei, die Mechanismen der Krankheit zu verstehen und aktiv etwas dagegen zu tun. Denn eines ist sicher: Um den Bluthochdruck in den Griff zu bekommen, müssen Sie gewisse Änderungen in Ihrem Leben akzeptieren. Vertrauen Sie Ihrem Arzt und beherzigen Sie seine Anweisungen. Er kennt Ihre körperliche Verfassung und Ihre Lebenssituation am besten und hilft Ihnen gerne weiter. Wenn Sie Beratung zu den Medikamenten brauchen, können Sie sich auch an Ihre Apotheke wenden. Hier erhalten Sie zuverlässige Auskünfte.

Ihr Gesundheitsteam von ALIUD PHARMA®
und Dr. med. Winfried Haerer,
Kardiologe, Ulm

So entsteht Bluthochdruck

Das Herz, die Kreislaufzentrale

Blutdruck entsteht durch die Pumpleistung des Herzens. Es zieht sich ca. 60- bis 80-mal in der Minute zusammen und dehnt sich anschließend wieder aus. So werden pro Minute ca. 5 Liter Blut durch unseren Kreislauf gepumpt, das sind 8.000 Liter am Tag und 3 Millionen Liter im Jahr. Eine solche Leistungsfähigkeit und Dauerhaftigkeit wird von keinem technischen System auch nur annähernd erreicht.

Eine der wichtigsten Fähigkeiten unseres Kreislaufsystems ist die schnelle Anpassung an die Anforderungen des Körpers. So kann die zirkulierende Blutmenge auf bis zu 20 Liter ansteigen, wenn ein entsprechender Sauerstoffbedarf herrscht (z. B. bei anstrengenden Sportarten). Hier muss das Herz Spitzenleistungen vollbringen, indem es die Schlagzahl drastisch erhöht.

Das Herz pumpt sauerstoffreiches Blut in die arteriellen Blutgefäße. Die Arterien verzweigen sich immer weiter bis in feinste Haargefäße, die Kapillaren. Hier nimmt das Blut seine eigentliche Versorgungsfunktion wahr. Es führt den Zellen Sauerstoff und Nährstoffe zu und transportiert Abbaustoffe wie Kohlendioxid durch die Venen zurück zum Herzen. Wir unterscheiden dabei den Lungenkreislauf, der für die Auffrischung des Blutes mit Sauerstoff zuständig ist, und den Körperkreislauf, der den Sauerstoff im ganzen Körper verteilt.

Definition und Klassifikation von Bluthochdruck

Der Blutdruck wird wie beim Barometer in „Millimeter Quecksilbersäule“ gemessen (mmHg). Dabei wird der systolische Wert zuerst genannt, dann der diastolische.

Als normal gilt ein Blutdruck bis zu 130/85 mmHg. Bei Patienten über 80 Jahre darf der Blutdruck bis 150 mmHg systolisch gehen, zwischen 70 und 80 Jahren bis 140 mmHg systolisch.



Eine sorgfältige ärztliche Kontrolle Ihres Blutdrucks ermöglicht, gesundheitliche Risiken rechtzeitig zu erkennen und ihnen vorzubeugen.

Bei höheren Werten spricht man heutzutage bereits von einer Hypertonie. Sprechen Sie bei höheren Werten unbedingt Ihren Arzt an, damit die richtige Behandlung schnellstmöglich beginnen kann.

Wie kommt es zu Bluthochdruck?

Bei den meisten Menschen, die an Bluthochdruck leiden, lässt sich keine Ursache finden. Der Arzt spricht dann von „primärer“ oder „essenzieller Hypertonie“. Bei weniger als 10 % aller Betroffenen ist eine Organerkrankung Ursache für den erhöhten Blutdruck.

Häufig begünstigt eine erbliche Veranlagung Bluthochdruck. Kommen dann weitere Risikofaktoren oder auch eine ungesunde Lebensweise hinzu, führt die erbliche Vorbelastung eher zur Erkrankung. Außerdem zeigt die Statistik, dass mehr Männer erkranken als Frauen und dass die Gefahr eines Bluthochdrucks mit höherem Alter zunimmt.

So entsteht Bluthochdruck

Bei Bluthochdruck sind die folgenden Punkte sehr wichtig:

ÜBERGEWICHT

Je größer die Körpermasse ist, desto mehr Blut wird benötigt, um die Blutgefäße zu versorgen. Vom Herzen werden dabei Höchstleistungen verlangt, der Blutdruck steigt, das gesamte Herz-Kreislauf-System ist überfordert. Übergewicht begünstigt zudem noch Erkrankungen wie Diabetes und Gicht. Häufig geht dies mit Bewegungsmangel einher.

RAUCHEN

Nikotin verstärkt die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin, was kurzfristig den Blutdruck ansteigen lässt. Außerdem stört es die Durchblutung der Blutgefäße und begünstigt somit die Entwicklung von Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Bei Frauen über 30, die die Antibabypille nehmen und gleichzeitig rauchen, besteht erhöhte Gefahr der Blutgerinnselbildung.



Einige Angewohnheiten sind grundsätzlich gesundheitsschädlich. Geben Sie das Rauchen – auch Ihrem Blutdruck zuliebe – besser auf.

ALKOHOL

Auch wer viel Alkohol trinkt, läuft Gefahr, einen erhöhten Blutdruck zu entwickeln.

STRESS

In Stresssituationen wird Adrenalin ausgeschüttet. Das Herz schlägt schneller, die Blutgefäße verengen sich durch die Anspannung. Hält die Stressbelastung an, schaltet unser Nervensystem auf Daueralarm – ein echter Risikofaktor für einen Herzinfarkt.

Zusätzliche Risiken und andere Ursachen

DIABETES

Jeder zweite Diabetiker erkrankt im Laufe der Zeit auch an Bluthochdruck, das gilt insbesondere für Diabetiker mit Übergewicht. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Komplikationen ist damit erhöht.

ERHÖHTE BLUTFETTWERTE

Cholesterin ist ein notwendiger Baustein für unsere Zellen. Gefährlich ist nur das überschüssige Cholesterin, das sich mit LDL-Proteinen verbindet. Dieses ist verantwortlich für Ablagerungen und Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose) und kann zu Blutdruckerhöhung, Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

NIERENERKRANKUNGEN

Die Nieren können durch unterschiedliche Ursachen geschädigt sein (z. B. Entzündungen, Tumoren oder einen Erbfehler). Solche Gewebeschäden lassen die Nieren schrumpfen und beeinträchtigen die Durchblutung. So kann es zum Nierenhochdruck kommen.

So entsteht Bluthochdruck

SCHWANGERSCHAFT

Gelegentlich ist auch eine Schwangerschaft der Auslöser für Bluthochdruck. Eine salzarme Diät ist hier der erste Schritt zur Normalisierung. Obwohl in der Schwangerschaft generell Vorsicht mit der Einnahme von Medikamenten geboten ist, kann es notwendig sein, eine blutdrucksenkende Therapie zu beginnen.

ALTER

Im Alter werden die Blutgefäße starrer und die Anpassungsfähigkeit des Körpers lässt nach. Als Folge steigt der Blutdruck häufig an. Das sollte jedoch nicht als gegeben hingenommen, sondern, wie bei jungen Menschen auch, behandelt werden.

Symptome

Bluthochdruck ruft keine typischen Beschwerden hervor, die frühzeitig warnen – leider. Viele Betroffene fühlen sich im Frühstadium der Krankheit ausgesprochen wohl und wirken alles andere als krank. Trotzdem sollte man einige Warnsignale beachten, besonders, wenn sie mehrfach auftreten. Denn schon bei leichter Hypertonie können mit der Zeit Schäden an den Organen entstehen.

Als Symptome können auftreten:

Kopfschmerzen, Kopfdruck, Schwindel, Herzklopfen, leichte Ermüdbarkeit, Kurzatmigkeit, Nasenbluten, Sehstörungen oder auch Schlafstörungen und Gereiztheit.

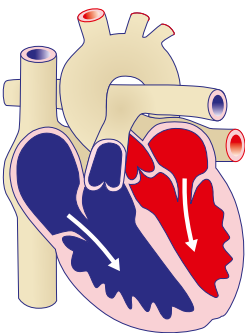
Deshalb sollte auch beim Gesunden der Blutdruck regelmäßig überprüft werden. Nur wenn Bluthochdruck rechtzeitig erkannt wird, können die zum Teil lebensgefährlichen Folgeerscheinungen verhindert werden.

Die Blutdruckmessung

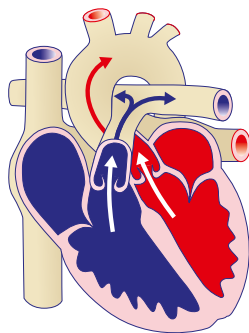
So wird der Blutdruck gemessen

Normalerweise wird zur Blutdruckmessung eine aufblasbare Druckmanschette um den Oberarm gelegt. Zum Abhören benutzt der Arzt ein Stethoskop, das auch bereits integriert sein kann, und hält es direkt an die Schlagader. Durch Aufpumpen der Manschette wird die Arterie abgedrückt, bis der Puls nicht mehr zu fühlen ist. Lässt man den Druck nun langsam ab, hört man ein gleichmäßiges Rauschen bzw. das Gerät gibt ein Zeichen: Der dann angezeigte Wert ist der sogenannte systolische Blutdruck.

Bei weiterem Ablassen des Druckes verschwindet das Geräusch, dann ist der Blutstrom nicht mehr eingengt. Der angezeigte Wert ist der diastolische Blutdruck. Der systolische Blutdruck ist also der Druck, den das Herz in der Anspannungsphase ausübt. Mit Diastole ist der Wert bei Entspannung des Herzens gemeint.



Diastole



Systole

Am besten wird der Blutdruck immer zur gleichen Tageszeit und in Ruheposition gemessen, da er im Tagesverlauf und je nach Verfassung stark schwankt.

Die Blutdruckmessung

Blutdruckselbstmessung – leicht und sicher

Sie werden bei häufigem Blutdruckmessen feststellen, dass die Werte stark schwanken. So können Sie z. B. in Stresssituationen kurzfristig Spitzenwerte haben. Auch die biologische Uhr spielt eine wichtige Rolle. Um zuverlässige Werte zu erhalten, ist eine Langzeitmessung sehr sinnvoll. An die Blutdruckmanschette wird ein kleines Gerät angeschlossen, das Sie unter der Kleidung tragen können. Es zeichnet in programmierten Abständen Ihre Werte auf, Ihr Arzt wertet diese dann aus.

Eine andere Möglichkeit sind Blutdruckmessgeräte, die am Handgelenk messen, jedoch ist die Messgenauigkeit nicht vergleichbar gut. Die Messvorschriften des Herstellers sind hier besonders genau zu beachten. Die Blutdruckmessgeräte erhalten Sie z. B. in der Apotheke, die Kosten werden teilweise von den Krankenkassen erstattet. So lernen Sie Ihre persönlichen Blutdruckwerte kennen und können sich schneller und besser auf Situationen, in denen Sie mit erhöhtem Blutdruck reagieren, einstellen. Für Ihren Arzt sind diese Auswertungen ein wichtiger Bestandteil des Behandlungsplans.



Ist Ihr Blutdruck gut reguliert? Ein Messgerät für den Heimgebrauch ist nur eine Möglichkeit, Ihre Werte regelmäßig zu überprüfen.

Das können die Folgen sein

ARTERIOSKLEROSE

Die bedrohlichste Folge des Bluthochdrucks ist die Schlagaderverengung/-verkalkung. Fettstoffe und Kalk lagern sich an den Innenwänden der Arterien ab, das Blut kann nicht mehr ungehindert fließen, der Blutdruck steigt noch weiter an. Die Folge ist oftmals ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall – beides mitunter tödlich.



Normale Arterie

Beginnende Arteriosklerose

Fortgeschrittene Arteriosklerose

HOCHDRUCKKRISE

Bei der Hochdruckkrise handelt es sich um einen massiven Blutdruckanstieg, der plötzlich auftritt und meistens mit starken Kopfschmerzen, Druckschmerz am Herzen und mit Bewusstseinsstörungen verbunden ist. Sie kann bereits in der Anfangsphase der Erkrankung auftreten. Schlaganfall oder Herzinfarkt kommen danach häufig vor. Die Hochdruckkrise ist eine lebensbedrohliche Notfallsituation, die sofort ärztlich behandelt werden muss.

HERZINFARKT

Verschließt z. B. ein Blutgerinnsel ein Herzkranzgefäß (das sind die Arterien, die das Herz versorgen), geht ein Teil des Herzmuskels zugrunde und vernarbt – ein Herzinfarkt. Ein schwerer Infarkt kann tödlich ausgehen, deshalb nehmen Sie bitte bereits die ersten Symptome ernst. Dazu gehören Übelkeit, Schwächegefühl, Schweißausbruch oder auch Atemnot, Schmerzen oder Druckgefühl in der „Herzgegend“.

Folgeerkrankungen und Risiken

HERZERKRANKUNGEN

Die Überbeanspruchung des Herzens führt zu einer Verdickung der muskulären Herzwände (Hypertrophie) und dann auch zu einer Erweiterung (Dilatation). Auch ein Herzinfarkt kann die Folge sein. Damit sinkt die Leistungsfähigkeit rapide, es kommt zu einer Herzmuskelschwäche und häufig zu Herzrhythmusstörungen. Zusätzlich sind die Arterien, die das Herz versorgen, verengt. Das Herz erhält nicht mehr die nötige Sauerstoffzufuhr, es kommt zur Angina pectoris (Brustenge) oder zum Herzinfarkt. Auch hier besteht Lebensgefahr!

NIERENINSUFFIZIENZ

Als Niereninsuffizienz bezeichnet man die Unfähigkeit der Nieren, ihre Entgiftungs- und Ausscheidungsfunktion zu erfüllen. Wieder ist es die Verkalkung der Arterien, die die richtige Durchblutung verhindert und damit das Organ und die Gefäße schädigt. Die Folge: Nierengewebe stirbt ab, es entwickelt sich schleichend eine Schrumpfniere.

SCHLAGANFALL

Die negativen Veränderungen an den Gefäßen machen sich auch an den Gefäßen im Gehirn bemerkbar.

Beim Schlaganfall bleibt durch den Verschluss einer Ader die Sauerstoffversorgung aus oder es entsteht eine Blutung im Gehirn. Die Folge ist ein Absterben des dahinterliegenden Hirngewebes mit Ausfall der dazugehörigen Funktionen. So erklären sich die vielfältigen Schäden nach einem Schlaganfall: Lähmungen, Sprach- oder Gefühlsstörungen. Fällt die Versorgung des Gehirns komplett aus, tritt nach 8–10 Minuten der Hirntod ein. Ein Schlaganfall-Patient muss sofort ins Krankenhaus, am besten in eine sogenannte Stroke-Unit. Das sind speziell für Schlaganfall-Patienten eingerichtete Abteilungen in spezialisierten Kliniken. Fragen Sie Ihren Arzt nach der nächstgelegenen Stroke-Unit, wenn bei Ihnen oder einem Ihrer Angehörigen ein Schlaganfall-Risiko besteht.

Warum Bluthochdruck so gefährlich ist

Je höher der Blutdruck, desto schwerer ist es für das Herz, gegen den erhöhten Widerstand anzupumpen. Im Laufe der Jahre lässt dadurch seine Leistung stark nach, es kommt zu Herzschwäche (Herzinsuffizienz) oder gar zum Herzversagen.

Doch auch die Blutgefäße sind betroffen. Durch die erhöhte Druckbelastung verhärten und verengen sich mit der Zeit die arteriellen Gefäße. Besonders in Mitleidenschaft gezogen werden die Hirn-, Herzkranz-, Nieren- und Augengefäße.

Liegt ein Bluthochdruck vor, setzt ein verhängnisvoller Prozess ein: Durch die Verengung der Gefäße nimmt die Organdurchblutung und -funktionsfähigkeit ab. Das Herz muss jetzt noch höheren Druck erzeugen, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Die Folge: Der Blutdruck steigt weiter an. Diesen Kreislauf gilt es zu durchbrechen, bevor irreparable Schäden entstehen. Schon eine leichte Hypertonie kann die Lebenserwartung verkürzen.



Ursachen für Bluthochdruck sind oft nicht erkennbar, wohl aber die Folgen. Deshalb werden Herz und andere Organe auf Veränderungen untersucht.

So bestimmt Ihr Arzt die richtigen Medikamente

Antihypertensiva – so heißen blutdrucksenkende Mittel – sind rezeptpflichtig, d. h., sie müssen vom Arzt verordnet werden. Ihr Arzt sucht dabei das am besten geeignete Arzneimittel für Sie aus. Häufig sind Kombinationen verschiedener Präparate in niedriger Dosierung sinnvoll, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung verstärken. Ziel ist es, den Blutdruck in den Normbereich zu bringen, Nebenwirkungen jedoch weitgehend zu vermeiden. Da diese Medikamente individuell sehr unterschiedlich wirken, müssen eventuell mehrere ausprobiert werden. Sprechen Sie Ihren Arzt auf alle ungewohnten und unangenehmen Reaktionen an. Nur so lässt sich das richtige Präparat für Sie finden.

Die wichtigsten Medikamente

ACE-HEMMER

ACE-Hemmer (Angiotensin-Conversions-Enzym-Hemmer) vermindern die Aktivität eines Enzyms, das für die Umwandlung einer Substanz verantwortlich ist, die die Gefäße verengt. Die Folge ist eine Erweiterung der Arterien, der Blutdruck sinkt und das Herz wird entlastet.

ANGIOTENSIN-II-REZEPTOR-ANTAGONISTEN (SARTANE), RENIN-INHIBITOREN

Diese Medikamentengruppe wirkt ähnlich wie die ACE-Hemmer durch Hemmung des gefäßverengenden Angiotensins II.

BETABLOCKER

Diese Medikamentengruppe bremst die Überaktivität des sympathischen Nervensystems. Das Blut wird mit weniger Druck in den Kreislauf gepumpt, Blutdruck und Herzfrequenz werden gesenkt.

CALCIUM-ANTAGONISTEN

Calcium-Antagonisten wirken entspannend auf die Gefäßwandmuskulatur.

DIURETIKA

Diuretika wirken harntreibend und entwässernd. Sie führen zu einer vermehrten Ausscheidung von Elektrolyten (z. B. Kochsalz) und Wasser über die Nieren und durch die Abnahme des Blutvolumens zu einer Blutdrucksenkung.

Die genannten Medikamente werden oft kombiniert, um die Wirksamkeit zu erhöhen und die Zahl der Tabletten pro Tag zu reduzieren.

Weitere Maßnahmen

RENALE DENERVATION

Wenn der Blutdruck trotz Kombination aller o. g. Medikamente dauerhaft erhöht ist, steht ein Katheterverfahren zur Beeinflussung der Nerven der Nierenarterien zur Verfügung. Über die Leistenschlagader wird ein Katheter in die Nierenschlagader eingeführt und dann die umliegenden Nerven außer Gefecht gesetzt und dadurch der Blutdruck gesenkt.

Wichtig: die regelmäßige Einnahme

Nur durch eine gute Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient kann das bestmögliche Therapieschema gefunden werden. Bitte halten Sie deshalb unbedingt die Vorgaben Ihres Arztes ein, Sie bringen sich sonst um den gewünschten Therapieerfolg.

Antihypertensiva müssen regelmäßig eingenommen werden. Selbst wenn Sie nur einen Tag aussetzen, kann der Blutdruck wieder ansteigen – mit allen negativen Folgen. Suchen Sie sich eine Gedächtnisstütze, um an die Medikamente zur

Arzneimittel gegen Bluthochdruck

richtigen Zeit zu denken. Eine Tablettenbox leistet hier gute Dienste. Auch Handytimer, programmierte, digitale Nachrichten oder Uhren mit Signalton erinnern an die Einnahme. Probieren Sie aus, was am besten zu Ihnen passt.



Trotz Sport und Ernährungsumstellung in vielen Fällen unumgänglich: die individuell abgestimmte medikamentöse Behandlung von Bluthochdruck.

Die Bluthochdruckbehandlung ist in den meisten Fällen eine Dauerbehandlung. Sie müssen sich darauf einstellen, die Medikamente ein Leben lang einzunehmen. Bitte setzen Sie die verschriebenen Arzneimittel nicht eigenmächtig ab, wenn Ihre Blutdruckwerte wieder im Normbereich sind.

Durch den „Umkehrmechanismus“ (Rebound-Phänomen) kann es dann zu gefährlichen Komplikationen kommen. Fragen Sie Ihren Arzt und handeln Sie nicht auf eigene Faust.

Bitte begehen Sie auch nicht den Fehler, zu glauben, Sie können die Medikamente absetzen, weil es Ihnen subjektiv besser geht. Bluthochdruck ist eine Krankheit, die trotz

körperlichen Wohlbefindens unsere Gesundheit massiv beeinträchtigen kann. Deshalb: Machen Sie Ihre Medikamente zu „Partnern fürs Leben“.

Diese Nebenwirkungen können auftreten

Wenn der Blutdruck nach Therapiebeginn auf die gewünschten Werte sinkt, haben viele Patienten das Gefühl eines zu niedrigen Blutdrucks. Das liegt daran, dass sich die Rezeptoren im Gehirn an den dauernden Hochdruck gewöhnt haben und nun einige Wochen (vielleicht auch Monate) brauchen, um sich umzustellen. Die Beschwerden wie Müdigkeit, leichter Schwindel oder Kopfschmerzen sind aber harmlos und verschwinden recht bald. Sie sind sicher kein Grund, die Therapie abzubrechen.

Keine Wirkung ohne Nebenwirkung. Die vorgestellten Medikamente sind im Allgemeinen als gut verträglich einzustufen. Es ist durchaus möglich, dass Sie keinerlei unerwünschte Begleiterscheinungen der Therapie bemerken. Denn ihr Auftreten hängt ganz von der persönlichen Konstitution des Patienten ab. Auf jeden Fall stehen aber die möglichen, in der Packungsbeilage beschriebenen unerwünschten Erscheinungen in keinem Verhältnis zu den schweren Komplikationen, die ein nicht behandelter Bluthochdruck mit sich bringt. Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie mit den Nebenwirkungen nicht zurechtkommen. Er kann Ihnen eventuell andere Medikamente verschreiben, die Sie besser vertragen.

Das können Sie selbst tun

Ernährung

Hoher Blutdruck kann durch Essgewohnheiten beeinflusst werden. Diät heißt hier, dass man sich kochsalzarm, kalorienarm und cholesterinbewusst ernährt.

Kochsalzarm, weil Kochsalz (Natriumchlorid) Wasser in den Gefäßen bindet und so den Blutdruck erhöhen kann. Wir benötigen pro Tag nur ca. 1–3 g Salz, nehmen aber meist 10–15 g zu uns, einfach weil wir es so gewohnt sind. Zudem enthalten viele Lebensmittel Salz zur besseren Haltbarkeit (z. B. Konserven, Wurst oder auch Tiefkühlkost). Es gibt sogar Mineralwassersorten, die über 80 mg Natrium pro Liter enthalten. Achten Sie unbedingt auf die Inhaltsangaben. Die meisten Lebensmittel enthalten ausreichend Salz, verbannen Sie deshalb den Salzstreuer vom Tisch.

Cholesterinbewusst, weil auch erhöhte Blutfettwerte, aus denen sich Verkalkungen entwickeln können, ein Risiko darstellen. Deshalb sollte man darauf achten, hauptsächlich ungesättigte Fettsäuren zu sich zu nehmen. Sie kommen in Nüssen, Fischen, Keim- oder Olivenöl vor. Tierische Fette dagegen enthalten die gesättigten, schädlichen Fettsäuren und Cholesterin. Vermeiden Sie deshalb Butter, Schmalz und fette Fleischwaren.

Kalorienarm, weil Übergewicht ein erheblicher Risikofaktor für Bluthochdruck ist. Bemühen Sie sich, Ihr Normalgewicht zu erreichen oder zu halten. Normalgewichtige Personen liegen gemäß der Adipositas-Klassifikation der WHO zwischen 18,5 kg/m² und 24,99 kg/m². Ab 25 kg/m² spricht man von Übergewicht. Bei der Ermittlung Ihrer persönlichen Grenzwerte wird Sie Ihr Hausarzt gerne beraten.

$$BMI = \frac{\text{Körpermasse in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Metern})^2}$$

Salz-, Cholesterin- und Kaloriengehalt einiger Nahrungsmittel pro 100 Gramm

	Salz (mg)	Cholesterin (mg)	Kalorien (mg)
Milchprodukte/Eier			
Milch 3,5 % Fett	48	12	65
Magerquark	36	-	77
Edamer 45 % Fett	654	95	369
Tilsiter 30 % Fett	1.000	58	282
Hühnerei (48 g)	66	220	80
Getreide/Teigwaren			
Naturreis	10	-	350
Cornflakes	1.180	-	365
Brötchen	485	-	255
Eiernudeln	7	94	365
Gemüse/Obst: (haben kein Cholesterin!)			
Kartoffeln	3	-	85
Spinat	62	-	25
Zwiebeln	8	-	45
Äpfel	1	-	52
Bananen	1	-	85
Weintrauben	2	-	68
Fette			
Butter	5	240	755
Halbfettmargarine	390	-	385
Olivenöl	1	-	897
Fleisch- und Wurstwaren/Fisch			
Rinderhack	70	70	240
Schweinekotelett	62	70	336
Putenbrust	46	60	105
Huhn, gebraten	83	75	133
Schinken, geräuchert	1.400	70	384
Bockwurst	700	100	277
Leberwurst	310	85	424
Matjeshering	2.500	60	265
Seelachs	81	33	80
Süßwaren			
Eiscreme	100	343	214
Honig	7	-	294
Karamellbonbons	1	1	121

Das können Sie selbst tun

Die Umstellung auf eine Ernährung, die die Bluthochdruckbehandlung unterstützt, ist gar nicht so schwer.

Diese Grundregeln sollten Sie beachten:

- Ballaststoffreiche Kost. Gemüse, Obst und Vollkornprodukte nützen dem Stoffwechsel, versorgen uns optimal mit Mineralstoffen und Vitaminen.
- Frisch zubereitete Speisen. Verzichten Sie auf Konserven und Ähnliches und probieren Sie öfter mal Rohkost (z. B. einen grünen Salat), kein Nachsalzen.
- Verzichten Sie auf Alkohol.
- Verzichten Sie weitgehend auf Süßwaren. Eine Tafel Schokolade hat durch ihren Fett- und Zuckergehalt ca. 550 Kalorien. Wenn Sie Gewichtsprobleme haben, ist das fast die Hälfte der empfohlenen Tagesration (1.200 cal).
- Lieber mehrere kleine Mahlzeiten als wenige große. Das entlastet den Stoffwechsel und die Verdauung.

Übergewicht nicht rasant reduzieren, ca. 300 g pro Woche reichen aus. Blitzdiäten bringen nichts.

Das Leben entspannt genießen

Stress ist für Hochdruckkranke ein großer Risikofaktor. Denn im Gegensatz zu Menschen mit normalen Blutdruckwerten reagieren sie auf Stress mit überschießendem Blutdruckanstieg. In Stresssituationen werden Hormone ausgeschüttet, die eine Gefäßverengung bewirken und das Herz-Kreislauf-System belasten. Deshalb ist es für Menschen mit hohem Blutdruck besonders wichtig, auf erholsamen Schlaf, einen gut organisierten Tagesablauf und ausreichend Urlaub zu achten.

Kennen Sie den inneren Stress? Das sind Zeitdruck, Überforderung, Ärger und Daueranspannung. Um ihm entgegenzuwirken, gibt es bewährte Entspannungstechniken, z. B. autogenes Training, Yoga oder die progressive Muskelrelaxation. Volkshochschulen oder viele Krankenkassen bieten häufig Kurse an. Viele Techniken kann man auch über CD, DVD und online lernen. Wenn Sie konsequent dabei bleiben, werden Sie schon bald Veränderungen bemerken. Vielleicht können Sie plötzlich gelassener reagieren oder lassen sich nicht mehr so stark unter Druck setzen. Auf Dauer helfen diese Entspannungsverfahren, Ihren Blutdruck zu senken und Ihnen Lebensqualität zurückzugeben.

Sport

Moderates Ausdauertraining stärkt das Herz und stabilisiert den Kreislauf. Langfristig reduziert Sport beim Hypertoniker das Risiko, denn Übergewicht wird schneller abgebaut, erhöhte Fett- und Blutzuckerwerte gesenkt. Deshalb: Werden Sie aktiv!

Geeignet sind alle Sportarten, die gleichmäßig belasten, ohne allzu sehr anzustrengen, z. B. Radfahren, Wandern, Schwimmen, Jogging, Walking, Skilanglauf, Gymnastik und Ähnliches. Nicht geeignet sind Sportarten, die durch starke Muskelanspannung Herz und Blutgefäße schnell stark belasten, wie z. B. Krafttraining, Tauchen, Gewichtheben und Geräteturnen. Wegen der nervlichen Anspannung sollten auch Wettkampfsportarten gemieden werden (Squash, Fechten, Sprints, Mannschaftsballspiele). Wichtig: Vorsichtig anfangen und langsam steigern. Jeden Tag 10 – 20 Minuten Training sind effektiver als einmal die Woche 1 Stunde.

*Wie hoch darf der Puls unter Belastung ansteigen?
Als Faustregel gilt: 180 Pulsschläge pro Minute minus
Lebensalter. Fragen Sie hierzu vorher Ihren Arzt.*

Das können Sie selbst tun

Die Last mit den Lastern

Kaffee in mäßigen Mengen dürfen Sie täglich trinken, falls Sie ihn vertragen. Das Gleiche gilt für schwarzen Tee und andere koffeinhaltige Getränke.

Alkohol kann die Erhöhung des Blutdrucks fördern und die Blutfettwerte teilweise steigern, was die Arteriosklerose begünstigt. Deshalb sollte der Alkoholkonsum deutlich eingeschränkt werden.

Nikotin ist das Laster, das Sie unbedingt ablegen sollten. Rauchen wirkt wie ein Gefäßgift, das Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen steigt. Deshalb: Schluss mit den Zigaretten! Nehmen Sie sich diesen Ratschlag zu Herzen, es wird es Ihnen danken.

Bei Übergewicht empfehlen wir eine Gewichtsreduktion. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.



Viel wichtiger als Verzicht ist der bewusste Umgang mit Bluthochdruck fördernden Lebensmitteln und -gewohnheiten.

Schauen Sie sich Ihre Gewohnheiten an

Die Therapie besteht meist aus zwei Teilen: der medikamentösen und der nichtmedikamentösen Behandlung. Bei leichter Hypertonie reicht häufig eine Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Eine kochsalzarme Diät und mehr Bewegung z. B. können Wunder wirken. Außerdem ist es wichtig, Risikofaktoren wie das Rauchen zu vermeiden.

Ein wichtiger Punkt ist die Selbstbeobachtung. Ernähren Sie sich wirklich so, wie Sie es sich wünschen? Halten Sie konstant Ihr Gewicht? Eine nützliche Hilfe kann ein Tagebuch sein. Hier tragen Sie Ihre Blutdruckwerte, Ihr Gewicht, aber auch Stresssituationen oder Urlaub ein. Ihr Arzt kann so Ihren Gesundheitszustand viel besser einschätzen. Und auch Sie selber lernen mit der Zeit, mit dem Bluthochdruck leichter umzugehen. So können Sie sich – trotz Risiko – ein Stück Lebensqualität sichern.



BLUTHOCHDRUCK-TAGEBUCH

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach dem Bluthochdruck-Tagebuch von ALIUD PHARMA®.

Checkliste zur Blutdrucksenkung

Sie finden es schwierig, an alles zu denken? Hier eine kurze Checkliste, die Sie natürlich beliebig erweitern können. Bitte jeden Abend ehrlich beantworten.

01. Den Blutdruck gemessen?
02. Die Werte im Tagebuch eingetragen?
03. Meine Medikamente eingenommen?
04. Mein Gewicht kontrolliert?
05. Gesund ernährt?
06. Alkoholgenuss eingeschränkt?
07. Nicht geraucht?
08. Für Ausgleich zum Stress gesorgt?
09. Sport getrieben?
10. Die Anweisungen meines Arztes befolgt?

10-mal mit „ja“ geantwortet und nicht geschummelt?
Herzlichen Glückwunsch – Sie sind auf dem besten Weg zu mehr Lebensqualität!

Nehmen Sie Ihr Schicksal in die Hand

Zunächst mag Sie der Gedanke bedrücken, Ihre liebgewonnenen Gewohnheiten umstellen zu müssen. Aber letztendlich handelt es sich um eine Kurskorrektur, die Ihr Leben um Jahre verlängern und dessen Qualität erheblich verbessern kann. So kann das Blutdruckmessen und Tagebuchführen am Anfang lästig erscheinen. Bald werden Sie aber feststellen, dass Sie selbst Ihre Blutdruckwerte durch entsprechendes Verhalten beeinflussen können. Gehen Sie schrittweise vor. Setzen Sie sich jede Woche ein neues Ziel. Schnell werden Sie sich an die Veränderungen gewöhnt haben – und sie werden Ihnen Spaß machen!

Wenn Sie ein wichtiges Ziel erreicht haben, belohnen Sie sich. Aber bitte nicht mit einer Zigarette oder einem dicken Stück Kuchen. Denken Sie sich verträglichere Dinge aus, z. B. ein schönes Parfüm, einen Ausflug, einen Theaterbesuch.

Der beste Arzt steht dem Bluthochdruck machtlos gegenüber, wenn der Patient nicht aktiv und konsequent mitarbeitet.

Urlaub ohne Stress

Nutzen Sie die schönste Zeit des Jahres für Ihre Gesundheit. Entspannen Sie richtig, statt jede Minute zu verplanen.

Ein paar Regeln für Hypertoniker auf Reisen:

- Die Anreise mit Bahn oder Flugzeug ist meist angenehmer als mit dem Auto.
- In heißen Klimazonen muss sich der Kreislauf umstellen, was zu Blutdruckschwankungen führen kann. Auch der vermehrte Schweißverlust kann kritisch sein, achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Reisen ins Hochgebirge (über 2.000 m) bitte nur nach langsamer Akklimatisierung.
- Vor Fernreisen sollten Sie wegen der Zeitverschiebung Ihren Arzt befragen. Die Medikamenteneinnahme muss vorsichtig angepasst werden.
- Der Besuch von Thermalbädern kann sich ungünstig auf den Kreislauf auswirken. Fragen Sie unbedingt vorher Ihren Arzt.
- Gesünder als die Sauna ist das Sanarium mit niedrigeren Temperaturen und geringerer Luftfeuchtigkeit. Sanarien gibt es in großen Bädern und in Reha-Einrichtungen.

Partnerschaft und Sexualität

Eine Änderung des Lebensrhythmus betrifft auch immer den Partner. Er kann Sie in Ihren Bemühungen um mehr Gesundheit unterstützen, indem er sich dem „gesünderen“ Lebensstil anpasst. Das betrifft die Ernährungsgewohnheiten ebenso wie das Rauchen. Informieren Sie Ihren Partner über die Krankheit, dann werden Sie am ehesten sein Verständnis wecken. Je mehr Ihr Partner über Bluthochdruck weiß, desto besser kann er Sie mit guten Ideen, Geduld und Toleranz unterstützen. Wenn Menschen sich davor scheuen, mit ihrem Partner über ihre Krankheit zu sprechen, hat das manchmal Auswirkungen auf das Sexualleben. Sprechen Sie sich aus, denn die seelische Belastung kann sogar zu Impotenz führen. Das gilt auch für manche blutdrucksenkenden Medikamente. Fragen Sie Ihren Arzt, vielleicht können Sie auf ein anderes Präparat ausweichen. Solange sexuelle Aktivität nicht mit anderen Stressfaktoren (z. B. Leistungsdruck oder Angst) verbunden ist, besteht aus medizinischer Sicht kein Grund, die körperliche Liebe aus dem Leben zu verbannen.



Beziehen Sie Ihren Partner ein. Es hilft, bei der Umstellung von dem Menschen unterstützt zu werden, der Sie am besten versteht.



In der Regel bewirkt die Behandlung von Bluthochdruck keine Veränderung im Berufsleben. Einige Berufsgruppen können allerdings Ausnahmen bilden.

Beruf und Hypertonie

Bei einer leichten Hypertonie können Sie in fast allen Berufen arbeiten. Bei schwerer Erkrankung besteht dagegen sogar ein Berufsverbot für bestimmte Berufsgruppen wie z. B. Kraftfahrer, Piloten oder Lokführer. Eine mäßige Blutdruckerhöhung mit krankhafter Veränderung an einem Organ (z. B. am Auge) bedingt bereits eine Minderung der Erwerbsfähigkeit um 20–40 %. Je nach Schwere des Bluthochdrucks und der Schädigung kann die Minderung der Erwerbsfähigkeit bis zu 100 % betragen. Hypertoniker, die eine Normalisierung der Blutdruckwerte erreicht haben, können eventuell ihre Tätigkeit unvermindert ausüben. Sie sollten aber Nacht- und Wechselschichten, viel Hektik und Lärm und schwere körperliche Arbeit vermeiden.

Falls sich bei Ihnen aufgrund des Bluthochdrucks schwere gesundheitliche Komplikationen eingestellt haben, können Sie beim Versorgungsamt die Anerkennung als Schwerbehinderter beantragen. Dadurch erlangen Sie Vorteile wie z. B. besseren Kündigungsschutz, mehr Urlaub, Steuervorteile.

Die Teilnahme am Straßenverkehr

Viele Arzneimittel beeinträchtigen das Reaktionsvermögen. Lesen Sie dazu die Hinweise in der Packungsbeilage. Bei schweren Formen des Bluthochdrucks sollte wegen der Gefahr akuter schwerer Komplikationen eine Tätigkeit als Berufsfahrer vermieden werden.

Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie folgende Ratschläge beherzigen:

- Vor der Fahrt keinen Alkohol, keine Schmerzmittel, keine Beruhigungsmittel.
- Fahrten zu verkehrsreichen Zeiten meiden.
- Bei längeren Strecken häufiger Pausen einlegen.
- Bei Unwohlsein, Konzentrationsschwäche oder Reizbarkeit sofort die Fahrt unterbrechen.
- Plötzliche körperliche Anstrengungen bei Pannen oder beim Laden vermeiden.
- Meiden von Sauerstoffmangel; im Fahrzeug nicht rauchen.



Unter Umständen beeinträchtigen Blutdruckpräparate die Reaktionsfähigkeit. Darauf sollten vor allem Viel- und Berufsfahrer achten.

Das ALIUD PHARMA® Broschürenangebot

ALIUD PHARMA® bietet eine große Auswahl an praktischen Patientenratgebern zu vielen Erkrankungen mit verständlichen Informationen und vielen wertvollen Tipps für den Alltag.

BLUTHOCHDRUCK-TAGEBUCH

DEPRESSION, BIPOLARE ERKRANKUNGEN UND MANIE
Ein Ratgeber für Betroffene und deren Angehörige.

DEMENTZ
Ein Ratgeber für pflegende Angehörige von Demenzerkrankten.

SCHMERZ
Ein Ratgeber zu akuten und chronischen Schmerzen.

SCHMERZ-TAGEBUCH

GELENKRHEUMA
Ein Ratgeber für Betroffene.

PILZINFEKTIONEN
Wie man sie erkennt und loswird.

FRAUENGESUNDHEIT
Ein Ratgeber von A bis Z.

WECHSELJAHRE
Ein Ratgeber für den neuen Lebensabschnitt.

UNS GEHTS GUT MIT ALIUD®
Wissenswertes zum richtigen Umgang mit Medikamenten.

Literaturempfehlungen



BLUTHOCHDRUCK
RECHTZEITIG ERKENNEN
UND BEHANDELN
Hans-Dieter Faulhaber

Südwest Verlag
ISBN: 978-3517065755



HOHER BLUTDRUCK
EIN AKTUELLER RATGEBER
R. Gotzen/F. W. Lohmann

Steinkopff Verlag
ISBN: 978-3798514805



SCHNELL INFORMIERT
BEI BLUTHOCHDRUCK
Dr. med. K. Undeutsch

Trias Verlag
ISBN: 978-3830430476

Beispielabbildungen. Originale können abweichen.

Hier erhalten Sie Unterstützung

DEUTSCHE HOCHDRUCKLIGA E. V. DHL®
DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR HYPERTONIE UND
PRÄVENTION
DEUTSCHES KOMPETENZZENTRUM BLUTHOCHDRUCK
Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg
Telefon: 0 62 21/5 88 55-5
www.hochdruckliga.de

STIFTUNG DEUTSCHE SCHLAGANFALL-HILFE
Carl-Miele-Straße 210, 33311 Gütersloh
Telefon: 0 18 05/09 30 93*
www.schlaganfall-hilfe.de

DEUTSCHE HERZSTIFTUNG E. V.
Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt a. M.
Telefon: 0 69/95 51 28-0
www.herzstiftung.de

Weitere nützliche Adressen

DEUTSCHE GESELLSCHAFT ZUR BEKÄMPFUNG
VON FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNGEN UND IHREN
FOLGEERKRANKUNGEN DGFF (LIPID-LIGA) E. V.
Waldklausenweg 20, 81377 München
Telefon: 0 89/7 19 10 01
www.lipid-liga.de

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E. V.
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
Telefon: 02 28/3 77 66 00
www.dge.de

*014 €/Min. aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk max. 0,42 €

HERAUSGEBER

ALIUD PHARMA® GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 19
89150 Laichingen

VERANTWORTLICH

ALIUD PHARMA® GmbH

REDAKTION

ALIUD PHARMA® GmbH

GESTALTUNG

SCHAFFHAUSEN COMMUNICATION GmbH
Daimlerstraße 17
25337 Elmshorn

PRODUKTION UND DRUCK

Mako Druckzentrum GmbH
Zeissstraße 8
89264 Weißenhorn

Die Inhalte dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Dennoch kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung oder Gewähr übernommen werden.
Stand März 2012.

Bei Neuregelungen durch die Gesundheitsreform fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

5. Auflage September 2012

Überreicht von

Stempel

Mit freundlicher Empfehlung von:

ALIUD PHARMA® GmbH

Gottlieb-Daimler-Straße 19 · 89150 Laichingen · Germany

Fon +49 7333 9651-0 · Fax +49 7333 9651-4000

info@aliud.de · www.aliud.de