



DAS BESSER LEBEN PROGRAMM

THEMA HYPERTONIE

INHALT

- 04 WAS IST BLUTHOCHDRUCK (ARTERIELLE HYPERTONIE)?
- 05 WIE KOMMT ES ZU BLUTHOCHDRUCK?
- 06 WARUM WIRKT SICH BLUTHOCHDRUCK SO SCHÄDLICH AUS?
- 07 WELCHE FOLGEN KANN BLUTHOCHDRUCK HABEN?
- 08 WAS TUN GEGEN BLUTHOCHDRUCK?
- 09 BLUTDRUCK FREUNDLICHER LEBENSSTIL
- 10 AUCH LEISTUNG ENTSPANNT
- 11 GEZIELTE ENTSPANNUNG HERBEIFÜHREN
- 12 KLUG ESSEN
- 13 MEDIKAMENTE
- 14 EIN HEIKLES THEMA: UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN
- 15 BLUTDRUCK MESSEN NICHT VERGESSEN

HYPERTONIE – BLUTHOCHDRUCK

Sie gehören zu den Patienten, bei denen ein Bluthochdruck erkannt wurde. Ihr Arzt hat Ihnen zur Behandlung geraten. Die Bluthochdruckbehandlung liegt in seinen Händen – aber auch wesentlich in Ihren eigenen. Sie können dazu beitragen, dass dieser wichtige Risikofaktor für Herzkrankheiten und Schlaganfall ausreichend gut behandelt wird.

WAS IST BLUTHOCHDRUCK (ARTERIELLE HYPERTONIE)?

Bluthochdruck ist eine der häufigsten chronischen Krankheiten. Der Fachbegriff ist arterielle Hypertonie. Das bedeutet hoher Druck in den Schlagadern (Arterien). Hypertonie bei Ruhe verursacht praktisch keine Beschwerden, insbesondere keine Schmerzen. Deshalb kann er nicht durch bestimmte Symptome definiert werden. Zur Abgrenzung gegenüber einem normalen Druck werden deshalb Messwerte herangezogen, die mit einem erhöhten Risiko für Gefäßschäden einhergehen. Wird das Blut über lange Zeiträume mit erhöhtem Druck durch die Gefäße gepumpt, kommt es zu einer Gefäßschädigung. Die geschädigten Gefäße bilden eine Angriffsfläche für eine Gefäßverkalkung.

Weil ein enger Zusammenhang zwischen dem Blutdruck und dem Gefäßrisiko besteht, verlässt man sich nicht auf den Durchschnittswert, der bei der Mehrzahl der Menschen eines bestimmten Alters gemessen wird. Früher galt ein oberer (systolischer) Blutdruck von Lebensalter plus 100 als „normal“, weil die meisten Menschen diesen Blutdruck haben. Heute liegen die Grenzwerte dagegen bei deutlich strengeren Werten, weil sich zeigte, dass die Senkung in diesem Bereich verschiedene Krankheitsrisiken verringert:

- *der obere (systolische) Blutdruck sollte unter 140 mmHg liegen*
- *der untere (diastolische) Blutdruck sollte unter 90 mmHg liegen*

Beim oberen Wert spricht man vom systolischen Blutdruck. In dieser Phase zieht sich das Herz gerade zusammen und pumpt mit großem Druck das Blut in die Arterien.

Erschlafft der Herzmuskel, fließt Blut mit vermindertem Druck in den Gefäßen weiter. Der Blutdruck sinkt auf den diastolischen oder unteren Wert. Unter Berücksichtigung Ihrer Gesamtsituation, z.B. Alter Begleiterkrankungen, können individuelle Abweichungen erforderlich sein.

HYPERTONIE – DAS BEDEUTET HOHER DRUCK IN DEN SCHLAGADERN.

✓ FOKUS DIABETES:

Wenn ein Diabetiker einen Bluthochdruck hat, ist sein Risiko, eine Folgekrankheit der Hypertonie zu erleiden, viermal so hoch wie bei einem Hochdruckpatienten ohne Zuckerkrankheit. Deshalb ist die Blutdruckkontrolle genauso wichtig wie die Blutzuckerkontrolle, wenn es darum geht, das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls zu senken!

WIE KOMMT ES ZU BLUTHOCHDRUCK?

In den allermeisten Fällen lässt sich keine spezielle körperliche Ursache für einen Bluthochdruck finden. Man vermutet, dass er aus einem Zusammenwirken von Erb- und Umweltfaktoren entsteht. So sind Risikofaktoren bekannt, die mit hohem Blutdruck im Zusammenhang stehen:

- *höheres Alter und dadurch weniger elastische Blutgefäße*
- *zu viel Stress und aufputschende Genussmittel (Kaffee, Nikotin, Alkohol)*
- *Übergewicht*
- *zu hoher Kochsalzverzehr*
- *Bewegungsmangel*
- *übermäßiger Alkoholkonsum*
- *Einnahme blutdrucksteigernder Medikamente (z.B. „Pille“)*
- *Schlaf-Apnoe-Syndrom (Aussetzen der Atmung im Schlaf durch nach hinten fallende Zunge, die den Kehlkopf verschließt)*

Bluthochdruck kann aber auch auf eine nachweisbare Erkrankung zurück gehen. So ist bei etwa zehn bis 15 Prozent der Bluthochdruckpatienten als Ursache eine Nierenkrankheit auszumachen.

Die Niere ist sehr wesentlich an der Blutdruckregulierung beteiligt, denn sie wacht über das Flüssigkeitsvolumen im Körper. Das Blutvolumen hängt mit dem Blutdruck zusammen (mehr Volumen heißt höherer Druck). Auch eine erhöhte Spannung in der Muskelschicht der Blutgefäße steigert den Blutdruck. Die Niere schüttet Hormone aus, die an der Regulierung der Blutgefäß-Wandspannung beteiligt sind.

Weitere Ursachen für Bluthochdruck können Störungen im Hormonhaushalt, Drüsenerkrankungen oder Erkrankungen des Nervensystems sein.

MAN VERMUTET, DASS BLUTHOCHDRUCK AUS EINEM ZUSAMMENSPIEL VON ERB- UND UMWELTFAKTOREN ENTSTEHT.

WARUM WIRKT SICH BLUTHOCHDRUCK SO SCHÄDLICH AUS?

Die Arterien mit ihrer zarten Auskleidung sind für die erhöhten Drücke nicht gemacht. So kann ihre Innenhaut (Endothel) verletzt werden, woraufhin vermehrt Turbulenzen im Blutstrom entstehen, die das Gefäß zusätzlich mechanisch belasten. An diesen Stellen sammeln sich zur Reparatur eines beschädigten Endothels Gerinnungseiwieße und Blutplättchen. Auch überschüssiges Cholesterin lagert sich bevorzugt an den rau gewordenen Stellen ab und verstärkt nochmals die Gefäßverändernden Prozesse. Alles das führt dazu, dass sich das Blutgefäß nach innen verengt. Der Blutfluss wird weiter gestört.

Gesunde Arterien sind jedoch wichtig, denn sie führen Blut mit Sauerstoff und Nährstoffen ins Gewebe und die Organe. Sobald dieser Fluss eingeschränkt wird, werden sie nicht mehr so gut versorgt und können ihre Funktion nicht mehr voll erfüllen. Verstopft sich das Blutgefäß, beispielsweise durch ein Gerinnsel, schließlich komplett, so stirbt Gewebe ab. Am Herzen zeigt sich das an einem Herzinfarkt, am Gehirn in einem Schlaganfall. Aber bereits die eingengten Gefäße führen zu Beschwerden: Beim Treppensteigen kann es zu Herzbeschwerden kommen, beim Spazieren gehen treten Schmerzen in den Beinen auf und es kann zu kurzfristigen Lähmungen oder Sprachstörungen kommen.

✓ FOKUS DIABETES:

Die Zuckerkrankheit schädigt nicht nur die Gefäße, sondern auch die Nerven. Daher verursacht eine Gefäßverengung an den Schlagadern, die den Herzmuskel versorgen, unter Umständen nicht das Warnsignal Schmerzen, an dem andere Betroffene (ohne Diabetes) spüren, dass mit dem Herzen etwas nicht stimmt. Daher sollten Diabetiker sorgfältig ihre Kontrolltermine wahrnehmen und vor allem bei ungewohnten „Kreislaufstörungen“ (Schwindel, Schwarzwerden vor Augen, Herzstolpern) immer den Arzt verständigen.

Die Gefäßverengung kann lange unbemerkt fortschreiten. Wenn sie sich langsam entwickelt, können bereits 50 bis 70 Prozent des Gefäßdurch-

messers verlegt sein, bis sich Beschwerden bemerkbar machen. Durch eine geeignete Behandlung können sie aber teilweise wieder rückgängig gemacht werden.

WELCHE FOLGEN KANN BLUTHOCHDRUCK HABEN?

Patienten mit Bluthochdruck erkranken deutlich häufiger als Menschen mit normalem Blutdruck an folgenden Krankheiten:

- *Schlaganfall (Risiko siebenfach erhöht)*
- *Herzversagen (Risiko sechsfach erhöht)*
- *Herzkranzgefäßverengung (koronare Herzkrankheit) mit Schmerzen in der Brust (Angina pectoris)*
- *Herzinfarkt; (Risiko vierfach erhöht)*
- *arteriellen Verschlüssen in den Beinen („Schaufensterkrankheit“)* (Risiko doppelt erhöht)
- *Nierenversagen*

Ob nur der obere, nur der untere oder beide Blutdruckwerte erhöht sind, ist für die Entscheidung zur Therapie unerheblich: Jeder erhöhte Ruheblutdruck muss gesenkt werden. Früher betrachtete man einen nur im oberen Wert erhöhten Druck als eine „normale“ Alterserscheinung. Heute weiß man, dass auch bei dieser Art der Hypertonie das Gefäßrisiko deutlich erhöht ist.

✓ FOKUS DIABETES:

In einer sehr großen Studie (UKPDS, United Kingdom Prospektive Diabetes Study) wurde gezeigt, dass es sich für Zuckerkrankte mit Bluthochdruck ganz besonders lohnt, den Blutdruck in den Bereich um 130-140/80 – 85 mmHg zu senken. Sie vermindern damit beispielsweise ihr Risiko für einen Schlaganfall um 44 Prozent.

GEWEBE UND ORGANE KÖNNEN NICHT MEHR OPTIMAL DURCHS BLUT MIT SAUERSTOFF UND NÄHRSTOFFEN VERSORGT WERDEN.

JEDER ERHÖHTE RUHEBLUTDRUCK MUSS GEsENKT WERDEN!

WAS TUN GEGEN BLUTHOCHDRUCK?

Bei dem selteneren Bluthochdruck durch Nierenkrankheiten oder Hormonstörungen wird zuerst die zugrunde liegende Krankheit (z.B. Verstopfung der Nierenschlagader) behandelt.

Generell steht bei allen Bluthochdruckursachen die Behandlung auf zwei wichtigen Säulen:

- *der Änderung des Lebensstils*
- *der Einnahme von Medikamenten*

Alle Risikofaktoren, die zu Bluthochdruck führen, sollten konsequent beseitigt werden, weil sie an der Entstehungsursache maßgeblichen Anteil haben.

Das bedeutet:

- *Übergewicht abbauen*
- *Rauchen beenden*
- *mit Alkohol und Koffein maßvoll umgehen*
- *Salzarm essen*
- *körperlich aktiver werden*
- *für geistig-seelischen Ausgleich sorgen
(nicht ständig „unter Hochdruck“ arbeiten und leben!)*
- *bei Schlafstörungen ein Schlaf-Apnoe-Syndrom ausschließen
oder gegebenenfalls behandeln*

Bei vielen Patienten ist es möglich, den Bluthochdruck auch ohne Medikamente zu senken. Und zwar durch:

- *Gewichtsabnahme bei Übergewicht*
- *Rauchen beenden*
- *salzarme Kost und*
- *Vermeiden von Alkohol*

Dies bleiben auch notwendige Basismaßnahmen, wenn Medikamente verordnet werden.

Im Rahmen des Besser leben-Programms prüft Ihr behandelnder Arzt, ob Sie von einer Teilnahme an einem strukturierten Schulungsprogramm, z.B. einer Hypertonieschulung, profitieren können.

BLUTDRUCKFREUNDLICHER LEBENSSTIL

Wer an Bluthochdruck leidet, muss sich deshalb nicht kasteien. Finden Sie einen gesunden Mittelweg zwischen Genießen und Sich-Fordern. Die meisten Menschen berichten über eine viel höhere Lebensqualität, wenn sie sich erst einmal zu einer ausgewogenen Ernährung, mehr Bewegung und bewussterer Entspannung motivieren konnten. Die Gewichtsabnahme und Nikotinverzicht können möglicherweise sehr viel Motivation und Durchhaltevermögen erfordern. Diese Vorhaben sollten Sie systematisch und mit ärztlicher Hilfe angehen.

✓ FOKUS DIABETES:

Abnehmen und Bewegung wirken bei Diabetes doppelt. Beides verbessert die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber Insulin, sodass das vorhandene Insulin mehr Zucker aus dem Blut in die Zellen schleusen kann. Beides senkt den Gefäß schädigenden Fettspiegel! Nicht wenige Diabetiker können hierdurch eine Insulinbehandlung vermeiden oder sogar überhaupt jede medikamentöse Behandlung.

**FINDEN SIE EINEN GESUNDEN MITTELWEG
ZWISCHEN GENIEßEN UND SICHT-FORDERN.**

AUCH LEISTUNG ENTSPANNT

Körperliche Anspannung auf einen Stressreiz hin kann auch körperlich abgearbeitet werden. Umgekehrt stecken körperlich Trainierte Stress besser weg. Unter Ausdauerleistungen arbeitet das Herz-Kreislaufsystem viel ökonomischer. Deshalb sollten Sie regelmäßig einen Ausdauersport treiben. Kommen Sie am besten einmal täglich ins Schwitzen, dabei aber nicht aus der Puste. Wer neu mit Sport anfängt und bereits hohen Blutdruck hat, sollte sich sportärztlich untersuchen lassen, um auch die optimale persönliche Trainingsintensität festzulegen. Diese ändert sich mit zunehmender Übung! Im optimalen Trainingsbereich wird vorwiegend Fett unter Einfluss von Sauerstoff verbrannt (Gewichtsabnahme!). Die Sauerstoffausnutzung der Gewebe verbessert sich, sodass es weniger anfällig gegenüber einem Sauerstoffmangel wird.

Geeignete Sportarten sind:

- *flottes Gehen, Walking, Joggen*
- *Radfahren (auch vor dem Fernseher auf dem Heimtrainer!)*
- *Skilanglauf*
- *Schwimmen*
- *Tanzen*

Aber auch schon ein regelmäßiger täglicher Spaziergang, das Benutzen der Treppe statt des Fahrstuhls sind erste Schritte in die richtige Richtung. Weniger geeignet sind Sportarten, die von den Muskeln vor allem Haltearbeit verlangen, z.B. Alpinski, Bodybuilding, Tennis, Boxen, Tauchen, Bergsteigen. Und bei allem gilt: Übertriebener Leistungs- und Siegeswillen schadet mehr, als er Nutzt.

**KOMMEN SIE AM BESTEN EINMAL TÄGLICH INS SCHWITZEN,
DABEI ABER NICHT AUS DER PUSTE.**

GEZIELTE ENTSPANNUNG HERBEIFÜHREN

Auf Bedrohungen reagieren nicht nur Geist und Seele, vor allem auch der Körper mit Anspannung – messbar an erhöhtem Blutdruck. Regelmäßige entspannende Maßnahmen senken auf Dauer den Blutdruck:

- *ein entspannendes Hobby*
- *Saunieren regelmäßig zweimal wöchentlich, aber ohne Tauchbad (sollte in Absprache mit dem Arzt erfolgen)*
- *eine Entspannungstechnik – Entspannungstechniken wie beispielsweise autogenes Training versetzen Sie in die Lage, sofort bewusst gegen zu steuern, wenn Sie merken, dass Stress oder Ärger anfluten*
- *Sex, vor allem unter vertrauten Partnern*

Übrigens: Lachen steigert zwar den Blutdruck, anschließend kommt es aber zur Entspannung. Wer viel lacht, hat einen besseren Blutdruck!

WER VIEL LACHT, HAT EINEN BESSEREN BLUTDRUCK.

KLUG ESSEN

Nahrungsmittel, die den Blutdruck senken, gibt es leider nicht. Nahrungsmittel, die den Blutdruck steigern können, gibt es dagegen tatsächlich. Dazu gehört Kochsalz. Kochsalz sollte in der Küche sparsam verwendet werden. Zu beachten ist, dass vor allem Fertigprodukte verhältnismäßig viel Salz enthalten. Geschmackvoll abschmecken lassen sich Gerichte auch mit Kräutern. Alkohol steigert den Blutdruck, ebenso wie Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke (Schwarzer und Grüner Tee, Mate, Energy Drinks, Colagetränke). Hiermit sollten Sie sparsam umgehen.

Je höher das Gewicht, desto höher meist auch der Blutdruck. Deshalb kommt das Abnehmen auch direkt und nicht nur über einen verbesserten Fettsäure-Haushalt dem Bluthochdruckpatienten zu Gute. Für Menschen mit hohem Blutdruck sind vor allem Herz und Gefäße schützende Nahrungsmittel interessant. Sie sind vor allem in der Mittelmeer-Küche versammelt, denn es handelt sich um

- *Olivenöl, Rapsöl*
- *Knoblauch, auch Zwiebeln und Lauch*
- *reichlich Gemüse und Obst*
- *Seefisch*

Günstig sind auch Erbsen, Bohnen und Linsen, die Sie mindestens einmal wöchentlich genießen sollten.

Auf Fett müssen Sie nicht generell verzichten. Omega-3-Fettsäuren sind sogar besonders günstig. Sie finden sich in fettem Seefisch wie Makrele, Lachs und Hering und in Pflanzenölen wie Walnussöl. Manche Margarinesorten sind damit angereichert. Auch die einfach ungesättigten Fettsäuren aus Oliven- und Rapsöl verbessern die Blutfettspiegel. Nur tierische Nahrungsmittel enthalten Cholesterin. Schränken Sie vor allem den Verzehr von Wurst ein und genießen Sie mehr frisches Gemüse, dann müssen Sie kaum auf den Cholesteringehalt der Nahrungsmittel achten. Auch bei den Milchprodukten, insbesondere bei Käse, sollten Sie fettreduzierte Sorten bevorzugen.

FÜR MENSCHEN MIT HOHEM BLUTDRUCK SIND VOR ALLEM HERZ UND GEFÄSSE SCHÜTZENDE NAHRUNGSMITTEL INTERESSANT.

MEDIKAMENTE

Wenn die Basismaßnahmen etwa drei bis sechs Monate allein versucht wurden und sich das Blutdruckziel dadurch nicht zufriedenstellend erreichen lässt, verordnet der Arzt ein blutdrucksenkendes Medikament. Welches geeignet ist, hängt vom Alter, den Blutdruckwerten, eventuellen Begleitkrankheiten usw. ab. Die Dosis wird nach der Reaktion auf den Blutdruck gewählt, so dass die regelmäßige Blutdruck-Selbstkontrolle weiterhin notwendig bleibt. Reicht eine einzelne Substanz nicht aus, um den Blutdruck genügend zu senken, kommt ein weiteres oder mehrere Medikamente hinzu, wobei auch Kombinationspräparate erhältlich sind.

Obwohl die Bezeichnung „Blutdruck-Einstellung“ den Vergleich nahe legt, man brauche nur hier oder da an einem Rädchen zu drehen, um den Druck zu regulieren, braucht das Vorhaben in Realität doch oft Geduld. Der Blutdruck wird durch ein Netzwerk an Faktoren geregelt, und manchmal braucht es Zeit, die individuell beste Kombination herauszufinden. Der hohe Blutdruck ist nicht die einzige Gefahr für die Gefäße. Ein zu hoher Cholesterinspiegel trägt zur Arterienverkalkung ebenfalls bei.

Das Besser leben-Programm sieht vor, dass alle Teilnehmer mit einer KHK dauerhaft Medikamente zur Cholesterinsenkung (Statine) erhalten. Selbstverständlich wird Ihr behandelnder Arzt hierbei Kontraindikationen und/oder Unverträglichkeiten beachten.

✓ FOKUS DIABETES:

Diabetiker haben ein außerordentlich hohes Risiko für Blutgefäßveränderungen. Neben dem erhöhten Zuckerspiegel und zu hohem Blutdruck wird auch ein zu hoher Cholesterinspiegel ihren Blutgefäßen besonders gefährlich. Der Spiegel des schädlichen LDL-Cholesterins muss bei ihnen möglichst niedrig liegen, der des Gefäßschützenden HDL-Cholesterins dagegen möglichst hoch. Das wird erreicht durch mehr Bewegung und bewusste Auswahl von Nahrungsfetten (mehr einfach und mehrfach ungesättigte Fette und besonders Omega-3-Fettsäuren, weniger tierische gesättigte Fette).

DIE RICHTIGE „BLUTDRUCK-EINSTELLUNG“ BRAUCHT MANCHMAL ZEIT UND GEDULD.

EIN HEIKLES THEMA: UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN

Chronischer Bluthochdruck bereitet in aller Regel keine Beschwerden, sondern eher im Gegenteil – die Betroffenen fühlen sich vital, „in Fahrt“, leistungsfähig. Wird der Blutdruck mit Medikamenten gesenkt, fühlen sich einige Menschen, als sei ihnen der „Wind aus den Segeln“ genommen worden. Sie fühlen sich wie jemand, der einen zu niedrigen Blutdruck hat. Der Körper hat sich an den hohen Blutdruck gewöhnt und braucht jetzt einige Wochen, um sich umzustellen. Manchmal treten auch Nebenwirkungen auf. In diesem Fall ist es wichtig, mit dem Arzt darüber zu sprechen. Er wird Ihnen je nach Fall ein anderes Präparat verschreiben oder kann Ihnen versichern, dass die Nebenwirkungen nur vorübergehend sind. Wichtig ist, dass Sie nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt die Medikamente einfach absetzen!

Insgesamt ist der Nutzen der blutdrucksenkenden Medikamente ganz deutlich höher als ihr Risiko. Auf einige Punkte sollten Sie jedoch achten.

- *Die häufig als erste verordneten Diuretika (harntreibende Medikamente) schwemmen auch Mineralstoffe aus, vor allem Kalium. Sie ersetzen es durch reichlich Obst, Gemüse und Vollkorn. Anzeichen für einen Kaliummangel ist unerklärliche Müdigkeit.*
- *Betablocker senken nicht nur den Blutdruck, sondern verlangsamen auch den Herzschlag. Er steigt bei Anstrengung weniger stark an als gewohnt (Pulsmessen zur „Dosierung“ von körperlicher Aktivität weniger zuverlässig). Bei Diabetikern sind die typischen Zeichen für eine Unterzuckerung unter Betablockern nicht mehr vorhanden oder weniger stark ausgeprägt! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Potenzprobleme gehen eher auf Gefäßveränderungen zurück, können sich aber unter Betablockern eventuell verstärken. Auch hier sollten Sie Ihren Arzt ansprechen.*

BITTE BETABLOCKER NIE ABRUPT ABSETZEN!

✓ **Sorgen Sie immer für einen ausreichenden Vorrat, z.B. auf Reisen. Wird der Betablocker plötzlich weggelassen, kann es zu einem gefährlichen überschießenden Blutdruckanstieg kommen!**

- *Sogenannte ACE-Hemmer können Husten auslösen. Teilen Sie es Ihrem Arzt mit, wenn Sie unerklärlichen Husten bekommen.*

- *Sogenannte ACE-Hemmer können Husten auslösen. Teilen Sie es Ihrem Arzt mit, wenn Sie unerklärlichen Husten bekommen.*

Manche Medikamente werden in Ihrer Dosierung „eingeschlichen“. Das bedeutet, man beginnt mit einer niedrigen Dosis, die dann in mehreren Stufen ansteigt. Es ist nicht allzu selten, dass die Dosisanpassung unterlassen wird – fragen Sie danach.

BLUTDRUCK MESSEN NICHT VERGESSEN

Der Blutdruck lässt sich problemlos selbst messen. Einige Regeln sollten Sie beachten, damit die Ergebnisse zuverlässig sind. Bei Anstrengung oder Aufregung liegt der Blutdruck höher als in Ruhe. Alle Behandlungsempfehlungen beziehen sich aber auf den Ruhe-Blutdruck.

Sorgen Sie also dafür,

- *dass Sie 5 Minuten vor der Messung zur Ruhe kommen (bequem hinsetzen, unangestrengt atmen)*
- *dass Sie nicht frieren (=Stress!)*
- *dass Sie während der Messung nicht sprechen, fernsehen, lachen (alles Blutdruck steigernd!)*
- *dass Sie immer zur gleichen Tageszeit messen*
- *dass Sie den Blutdruck auch und besonders dann messen, wenn Sie sich einmal nicht wohl fühlen*

Der Blutdruck ist beim aufrechten Stehen oder Sitzen zwischen Kopf und Füßen sehr unterschiedlich. Deshalb den Blutdruck immer in Herzhöhe messen. Bei einem Handgelenkmessgerät ist die Hand auf die andere Schulterseite zu legen („wie die Amerikaner beim Singen ihrer Nationalhymne...“). So ist die Herzhöhe gewährleistet. Zwischen hoch erhobenem oder herabhängendem Arm ergeben sich Unterschiede von 50 mmHg und mehr!

Fragen Sie Ihren Arzt, worauf Sie beim Kauf des Blutdruckgerätes achten sollten (geeignete Manschettenbreite, gute Ablesbarkeit, Eichung). Wer nicht gut hört, sollte ein Gerät mit Digitalanzeige nehmen. Achten Sie darauf, dass die Manschette beim Messen gut anliegt. Tragen Sie den gemessenen Wert in ein Tagebuch ein.

Das erlaubt folgendes:

- *Vergleich zwischen den in der Praxis und zu Hause gemessenen Werten*
- *Wirkungskontrolle der Behandlungsmaßnahmen*
- *Kontrolle, welche Verhaltensweisen oder Ereignisse sich blutdruckverschlechternd auswirken*

Das Tagebuch führen soll Sie nicht unter „Erfolgsstress“ setzen. Es soll auch nicht dazu führen, sich auf eine „Krankheit“ zu fixieren und sich nichts mehr zuzutrauen, das den Blutdruck anheben könnte. Wichtig ist nur, dass der Ruheblutdruck gesenkt wird!

**WICHTIG IST NUR, DASS DER RUHEBLUTDRUCK
GESENKT WIRD.**

Wir sind für Sie da



Hotline

0800 0 213 213 (kostenfrei)



Fax

040 656 96 - 5410



Service-App

hek.de/service-app



E-Mail

besser-leben@hek.de



Sofortservice

Taggleiche Bearbeitung



Postanschrift

HEK - Hanseatische Krankenkasse
22039 Hamburg



Facebook

hek.de/facebook



Instagram

hek.de/instagram