

Besser informiert über Bluthochdruck



Die mit dem Regenbogen

mepha



Inhalt

Bluthochdruck: Die stille Gefahr	4
Der Blutdruck, was ist das?	6
Welcher Blutdruck ist normal?	8
Symptome des Bluthochdrucks	9
Folgen des Bluthochdrucks	10
Wer ist besonders gefährdet?	11
Wie häufig ist Bluthochdruck?	12
Folgeerkrankungen des Bluthochdrucks	13
Blutdruck richtig messen	15
Behandlungsmöglichkeiten	18
Nicht-medikamentöse Therapie	20
Hochdruck in der Schwangerschaft	21
Hochdruck im Alter	22
Hochdruck und Diabetes	23

Übergewicht	24
Rauchen	25
Salzarme Nahrung	26
Alkohol	27
Bewegung	28
Entspannung	29
10 Grundregeln für Hochdruckpatienten	30
Wichtige Adresse für Patienten	31



Bluthochdruck: Die stille Gefahr

Bluthochdruck: Die stille Gefahr

Der Bluthochdruck ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die unbehandelt zu Folgeschäden wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenerkrankungen führen kann. Ist der Blutdruck zu hoch, warnt er die Betroffenen meist nicht durch Beschwerden. Einen Bluthochdruck kann man in der Regel nicht spüren!

Die Blutdruckmessung beim Arzt gibt nur eine Momentaufnahme wieder. Ausserdem kann die Messung in der Praxis durch die Aufregung und Anspannung in der Untersuchungssituation verfälschte Werte ergeben.

Damit Sie wirkungsvoll gegen Ihren Bluthochdruck vorgehen können, ist es wichtig, dass Sie Ihre Blutdruckwerte auch im Alltag kennen und einschätzen können, wie Sie auf äussere Einflüsse reagieren.

Fragen Sie eine Fachperson, wie Sie Ihren Blutdruck selbst messen können.

Besprechen Sie Ihre Werte mit Ihrem Arzt

Ihre Messwerte sollten Sie sorgfältig in Ihrem Blutdruckpass protokollieren. Bei Ihrem nächsten Untersuchungstermin können Sie Ihr Protokoll mit Ihrem Arzt besprechen. Anhand Ihrer Aufzeichnungen können Sie gemeinsam den Behandlungserfolg kontrollieren. Ihr Arzt kann die medikamentöse Therapie überprüfen und gegebenenfalls die Dosierung Ihres Medikamentes auf Ihre individuellen Bedürfnisse abstimmen.

Der Blutdruck, was ist das?

Das Blut versorgt die Organe mit Sauerstoff und lebenswichtigen Substanzen. Andererseits nimmt das Blut in unserem Gewebe Kohlendioxid und Abbauprodukte auf. Dafür muss das Blut ständig in Bewegung gehalten werden. Dies geschieht durch das Herz, das wie eine Pumpe wirkt. Das Herz pumpt das Blut durch die Gefäße zu den Organen. Das Röhrensystem für die Pumpe Herz sind einerseits die Arterien (Schlagadern), die sich mehr und mehr in unserem Körper verzweigen um jedes Gewebe zu erreichen und andererseits aus den Venen, die das Blut wieder an das Herz zurückleiten.

Dadurch entsteht in den Blutgefäßen ein Druck, der von der Pumpaktion des Herzens und der Weite der Blutgefäße abhängt. Dieser Druck wird als Blutdruck bezeichnet. Man meint damit den Druck, den das Blut auf die Wand des Blutgefäßes ausübt.

Die Arterien sind anderen Druckverhältnissen ausgesetzt als unsere Venen. Unsere Arterien sind ein Hochdrucksystem und unsere Venen ein Niederdrucksystem.

Durch die Blutdruckmessung mit der Manschette kann man den Druck in den Arterien feststellen. Das Herz, das sich wie jeder andere Muskel anspannen und entspannen kann, pumpt Blut vom Herz in die entfernt liegenden Bereiche unseres Körpers. Mit diesen Anspannungs- und Entspannungsphasen des Herzmuskels verändert sich dort der Blutdruck. Die dadurch entstehende Druckwelle ist in den Arterien zu spüren und als Puls tastbar.

Der Durchmesser der Gefäße und die Kraft des Herzens beeinflussen den Blutdruck.

Systolisch und diastolisch: Der obere und untere Blutdruckwert

Mit dem Blutdruckmessgerät werden 2 wichtige Blutdruckwerte ermittelt:

- Der höhere Wert gibt den Blutdruck bei der Kontraktion des Herzmuskels an, wenn das Blut in die Körperschlagader ausgestossen wird. Das bedeutet, es wird gemessen, bis zu welcher Höhe der Druck bei jeder Herzkontraktion ansteigt.
- Diese Phase wird Systole genannt und der Wert ist der systolische Wert des Blutdrucks.
- Der systolische Wert ist stets der obere oder höhere gemessene Wert.
- Der niedrigere Wert wird bei der Erschlaffung des Herzmuskels gemessen. Das bedeutet, es wird gemessen, bis zu welchem Wert der Druck bei jeder Entspannung des Herzmuskels abfällt.
- Diese Phase wird auch Diastole genannt; der Wert heisst entsprechend diastolischer Wert des Blutdrucks.
- Der diastolische Wert ist stets der untere oder tiefere gemessene Wert.

Blutdruck passt sich an

Sowohl der systolische als auch der diastolische Blutdruck müssen sich den Anforderungen unseres Körpers zu jeder Tageszeit anpassen. Wenn wir aufrecht stehen, ist eine höhere Kraft notwendig, um das Blut zu pumpen, als wenn wir liegen.

Bei Anstrengung benötigt der Körper mehr Blut. Dafür ist ein höherer Blutdruck als in Ruhe erforderlich. Auch Stress und Aufregung erhöhen den Blutdruck. Solche vorübergehenden Anpassungen des Blutdrucks sind normal und erforderlich, dass unser Körper der jeweiligen Situation entsprechend reagieren kann. Problematisch wird es erst, wenn über längere Zeit der Blutdruck bestimmte Grenzwerte überschreitet und das Herz vermehrt Arbeit leisten muss.



Welcher Blutdruck ist normal?

Der Blutdruck ist Schwankungen unterworfen und hängt ab von der körperlichen Aktivität, dem Körpergewicht, dem Alter und sogar von der Tageszeit. Die Blutdruckwerte werden in Millimeter der Quecksilbersäule (mmHg) angegeben:

- Der Blutdruck wird als normal betrachtet, wenn der obere systolische Wert 120 mmHg oder weniger beträgt und der untere diastolische Wert 70 mmHg oder weniger.
- Systolische Blutdruckwerte zwischen 120–139 mmHg und diastolische Blutdruckwerte von 70–89 mmHg werden als erhöht bezeichnet.
- Liegen die Werte in der Arztpraxis gemessen bei 140/90 mmHg oder höher liegt ein Bluthochdruck (Hypertonie) vor.

Regelmässig Blutdruck messen

Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen, ist sehr wichtig. Einen entscheidenden Beitrag leisten Vorsorgeuntersuchungen und regelmässige Blutdruckmessungen.

Symptome des Bluthochdrucks

Meistens wird ein zu hoher Blutdruck gar nicht bemerkt. Hierin liegt die grosse Gefahr. Ein zu hoher Blutdruck wirkt schädlich auf das Gehirn, das Herz, die Nieren und die Augen, ohne dass man sich krank fühlt. Viele Personen ahnen nichts von ihrem erhöhten Blutdruck. Erst wenn die Organe geschädigt werden, stellen sich entsprechende Beschwerden ein.

Typische Beschwerden fehlen beim Bluthochdruck oft über einen langen Zeitraum. Mögliche Anzeichen, die darauf hinweisen könnten, sind

- der frühmorgendlich auftretende Kopfschmerz
(v.a. im Bereich des Hinterkopfes)
- Schwindelgefühle
- Ohrensausen
- Nervosität
- Brustschmerzen in der Herzgegend
- deutliches Herzklopfen
- Nasenbluten
- Atemnot unter Belastung

Diese Beschwerden können Anzeichen für eine mögliche Schädigung von Organen durch einen zu hohen Blutdruck sein.

Folgen des Bluthochdrucks

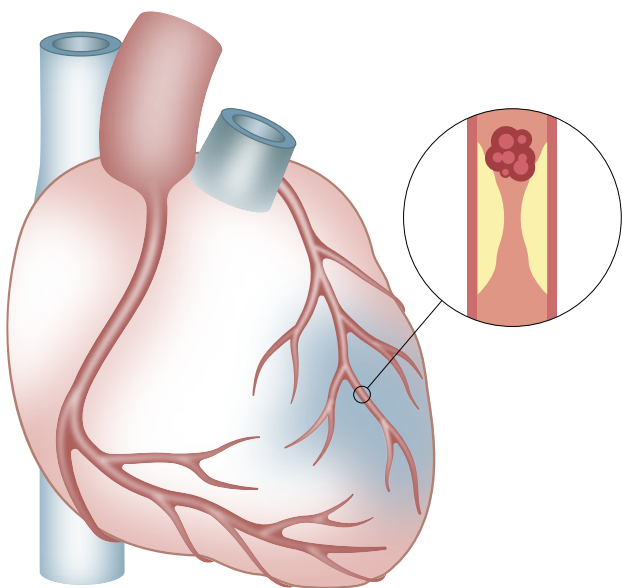
Bluthochdruck gilt als Risikofaktor Nr. 1 für Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall, Nierenversagen etc.

Bereits ein leichter Bluthochdruck kann z.B. das Risiko für einen Schlaganfall um ein Mehrfaches erhöhen.

Treten zusätzlich zur Hypertonie weitere Risikofaktoren auf, wie zum Beispiel erhöhte Blutfette, Nikotinkonsum, Übergewicht, Bewegungsarmut, Zucker-Stoffwechselstörungen, steigen Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems weiterhin stark an.

Herzinfarkt

Ein Gefäßverschluss führt zum Infarkt.



Wer ist besonders gefährdet?

Personen, bei denen das Risiko für einen erhöhten Blutdruck erhöht ist, sollten ihren Blutdruck regelmässig selber kontrollieren oder beim Arzt oder in der Apotheke kontrollieren lassen.

Das Risiko für Bluthochdruck ist erhöht, z.B. wenn

- Bluthochdruck in der Familie vorkommt
- man älter wird
- man übergewichtig ist
- man einen ungesunden Lebensstil mit unausgewogener, salzreicher Ernährung, hohem Alkoholkonsum, Rauchen, Bewegungsmangel und Stress pflegt
- man hormonell verhütet (z.B. Antibabypille, Hormonpflaster, Vaginalring)
- man Diabetes oder eine Nierenerkrankung hat

Wie häufig ist Bluthochdruck?

Bluthochdruck ist in den westlichen Industrienationen weit verbreitet. Man geht davon aus, dass in der Schweiz jeder fünfte Erwachsene unter Bluthochdruck leidet. Der Anteil nimmt mit dem Alter zu, bei den über 65-Jährigen ist es jeder Zweite. Bei Frauen steigt die Häufigkeit nach den Wechseljahren deutlich an.

Die Häufigkeit von Bluthochdruck nimmt auch mit dem Körpergewicht deutlich zu.

Übergewicht und Bluthochdruck sind eng miteinander verbunden. Stark Übergewichtige entwickeln häufiger einen Bluthochdruck als Normalgewichtige.

Folgeerkrankungen des Bluthochdrucks

Die Mehrheit der Betroffenen verspürt jahrelang keinerlei Beschwerden, obschon der Bluthochdruck die Gefäße und Organe schädigt, das Herz überlastet und das Risiko für Komplikationen massiv erhöht. Schwerwiegende und lebensbedrohliche Krankheitsfolgen eines zu hohen Blutdrucks sind:

- **Hirnschlag (Schlaganfall)**

Bluthochdruck ist der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung eines Hirnschlags. Sehr hohe Blutdruckwerte können bei vorgeschädigten Blutgefäßen die Gefäßwand aufbrechen, wodurch es zum Austritt von Blut ins Hirngewebe kommt.

Häufiger führt der Verschluss einer Arterie im Gehirn durch ein Blutgerinnsel zu einem Hirnschlag.

- **Herzinfarkt**

Die Hypertonie ist ein Hauptrisikofaktor für die Entstehung eines Herzinfarktes. Sie führt zur Verdickung und Verhärtung derjenigen Gefäße, durch die der Herzmuskel sein Blut erhält (Herzkranzgefäße) und diesen mit Sauerstoff versorgt.

Wird ein Teil der Blutzufuhr zum Herzen ganz unterbrochen, kommt es zum Herzinfarkt.

- **Herzschwäche**

Der Bluthochdruck ist ebenfalls Hauptrisikofaktor für die Entstehung einer Herzmuskelschwäche. Steigt der Blutdruck in den Gefäßen auf zu hohe Werte an, fällt es dem Herz immer schwerer, Blut gegen den zu hohen Druck zu pumpen.

Ein Herz, das über lange Zeit hinweg gegen einen zu hohen Blutdruck arbeiten muss, wird mit der Zeit schwach und die Pumpleistung nimmt ab. Bleibt dieser Zustand länger bestehen, bildet sich die schwerwiegende Krankheit aus, weil die Organe nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt werden können.

- Nierenschädigung

Die Hypertonie kann auch die Funktion der Nieren beeinträchtigen. Bei lange bestehenden erhöhten Blutdruckwerten sterben mit der Zeit die zahlreichen kleinen Filtereinheiten der Niere ab. In der Folge erfüllen die Nieren ihre Filterfunktion immer schlechter bis die Filterleistung für die Ausscheidung der Abfallstoffe nicht mehr genügt.

- Augenschädigungen

Die Hypertonie kann zu Schädigungen der Blutgefäße der Netzhaut der Augen führen, was zu Gefäßverschlüssen, Netzhautblutungen und Beeinträchtigung des Sehens oder gar zur Blindheit führen kann.

- Schädigungen der Gefäßwände (Arteriosklerose)

Durch die Hypertonie entstehen Gefäßschäden. Dies trifft insbesondere für die Gefäße im Herzen, im Gehirn und in den Nieren zu.

- Angina pectoris

Bei stark verengten Herzkranzgefäßen erhält der Herzmuskel zu wenig Sauerstoff und es kann ein Engegefühl oder Schmerzen in der Brust auftreten. Dies wird als Angina pectoris bezeichnet.

Blutdruck richtig messen

Wird die Manschette am Oberarm aufgepumpt, so überträgt sich der steigende Druck in der Manschette auf die Oberarmmuskulatur und schliesslich auf die Schlagader im Arm, bis die Ader zusammenge-drückt wird und kein Blut mehr hindurch fliesst.

Wird langsam die Luft aus der Manschette abgelassen, fängt das Blut in der Schlagader in dem Moment wieder an zu strömen, in dem der Druck in der Ader genauso hoch ist wie in der Manschette. Bei jedem Herzschlag wird das Blut jetzt durch die eben noch zusammengedrückte Ader gepresst. Diesen stossartigen Blutfluss kann man mit dem Ste-thoskop als Klopfton hören. Bei Beginn des Klopftons entspricht der Druck in der Manschette dem höheren, systolischen Blutdruck.

Beim weiteren Druckablassen wird der Pulston langsam leiser. Sobald die Ader nicht mehr durch den Gegendruck der Manschette eingeengt ist, kann das Blut die Ader wieder ungehindert durchströmen, und der Klopfton verschwindet. In diesem Moment entspricht der Manschet-tendruck dem niedrigeren, diastolischen Blutdruck, der während des Erschlaffens des Herzens in der Schlagader herrscht.

Blutdruckkontrolle daheim

Eine gute Methode den Blutdruck zu kontrollieren ist die Selbstmes-sung daheim durch den Patienten selbst oder einen Angehörigen.

Sie kann unter Anleitung einer medizinischen Fachperson leicht erlernt werden.

Für die Selbstmessung des Blutdrucks stehen verschiedene Geräte zur Auswahl. Bevorzugt werden Messgeräte verwendet, welche die Messung halb- oder vollautomatisch vornehmen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrem Apotheker darüber, welches Gerät für Sie am besten geeignet ist.

Messen Sie den Blutdruck nach Möglichkeit regelmässig zur gleichen Zeit, im Sitzen und nachdem Sie sich einige Minuten ausgeruht haben.

Messen Sie Ihren Blutdruck beim ersten Mal an beiden Armen, die nachfolgenden Messungen sollten Sie immer an dem Arm durchführen, bei dem Sie die höheren Werte gemessen haben.

Legen Sie die Manschette luftleer an. Das eingebaute Stethoskop oder der elektronische Messfühler sollte an der Arminnenseite 2.5 cm über der Ellenbeuge platziert werden. Die Manschette soll direkt auf der Haut und mit leichtem Druck überall am Oberarm anliegen. Legen Sie Ihren Arm bequem, leicht angewinkelt auf einen Tisch, so dass die Manschette in Herzhöhe zu liegen kommt.

Achten Sie darauf, dass die Manschette die richtige Grösse hat. Sie ist abhängig vom Umfang des Oberarmes.

Falls Sie ein Blutdruckmessgerät zur Messung am Handgelenk besitzen, lassen Sie sich bitte von Ihrem Arzt oder Apotheker die korrekte Handhabung erklären.

Zusätzlich sollten Sie Ihren Puls regelmässig messen. Moderne Blutdruckmessgeräte erfassen automatisch die Pulsfrequenz. Elektronische Geräte sind bei Herzrhythmusstörungen nicht zu empfehlen.

Darauf sollten Sie achten

Damit Sie Ihre täglichen Messwerte auch gut miteinander vergleichen können, sollten Sie stets zur gleichen Uhrzeit messen, da der Blutdruck im Tagesverlauf schwankt. Wenn Sie früher oder später als gewohnt messen, ist Ihr Blutdruck auf einmal viel höher oder niedriger als sonst.

Der Blutdruck kann ausserdem je nach aktueller Belastungssituation sehr unterschiedlich sein. Um vergleichbare Informationen zu erhalten, sollten Sie stets in Ruhe und im Sitzen messen.

Sofern Ihnen Ihr Arzt keine anderen Anweisungen gegeben hat, messen Sie Ihren Blutdruck einmal pro Tag, am besten morgens.

Sie sollten nicht nach dem Essen messen, weil sich grosse Mengen des Bluts dann im Bauchraum befinden, wo sie zur Verdauung benötigt werden, und man zu niedrige Werte misst.

Vergessen Sie nicht, vor jeder Messung Datum und Uhrzeit in Ihrem Blutdruckpass zu notieren und Ihre gemessenen Werte sorgfältig in die Tabelle oder Grafik eines Blutdruckpasses einzutragen. Besprechen Sie Ihre Blutdruckwerte regelmässig mit Ihrem Arzt. Er wird auch zusammen mit Ihnen festlegen, welcher Blutdruck für Sie ideal ist.

Mepha bietet neben diesem Ratgeber einen Blutdruckpass an. Dieser kann in Papierform bestellt und kostenlos auf www.mepha.ch heruntergeladen werden.

Die richtige Art, den Blutdruck zu messen

Nach einer grösseren Mahlzeit oder körperlichen Anstrengung sollte eine Stunde bis zur Blutdruckmessung gewartet werden.

- Unmittelbar vor der Blutdruckmessung sollten Sie 5 Minuten im Sitzen ruhen.
- 30 Minuten vor der Blutdruckmessung dürfen Sie nicht rauchen und keinen Alkohol trinken, vermeiden Sie auch koffeinhaltige Getränke.
- Setzen Sie sich bequem, aber gerade auf einen Stuhl, machen Sie 5–6 tiefe Atemzüge und entspannen Sie sich.
- Legen Sie den Ellenbogen dann auf eine gerade Unterlage, so dass sich die Messmanschette in Herzhöhe befindet.
- Während der Blutdruckmessung dürfen Sie nicht sprechen.
- Messen Sie den Blutdruck bei normaler Körpertemperatur.
- Achten Sie darauf, dass der Messpunkt auf Herzhöhe platziert wird.
- Idealerweise messen Sie Ihren Blutdruck zweimal mit einem zeitlichen Abstand von 1–2 Minuten. Schreiben Sie den Mittelwert der beiden Messungen in Ihren Blutdruckpass.

Behandlungsmöglichkeiten

Bei erhöhtem Blutdruck und ohne zusätzliche Risikofaktoren wird häufig auf die Einnahme von Medikamenten verzichtet und eine Änderung des Lebensstils angestrebt. Gewichtsverlust bei Übergewicht, mehr Bewegung, ein massvoller Alkoholkonsum und ein Rauchstopp können zur Senkung eines erhöhten Blutdruckes führen. Erst, wenn diese Massnahmen nicht ausreichend sind oder keinen Erfolg mit sich bringen, ist der Einsatz von Medikamenten notwendig.

Für die Behandlung des Bluthochdrucks stehen verschiedene Medikamentenklassen zur Verfügung, welche alle eine blutdrucksenkende Wirkung haben (alphabetische Reihenfolge):

- ACE-Hemmer
- Angiotensin-II-Rezeptor-Antagonisten
- Betablocker
- Calciumantagonisten
- Diuretika
- Renin-Inhibitoren

Die medikamentöse Behandlung des erhöhten Blutdrucks hat in den letzten Jahren wesentliche Fortschritte erzielt:

- Sie erhalten eine auf Sie zugeschnittene individuelle Behandlung. Diese hängt von folgenden Faktoren ab: Ausmass Ihres Bluthochdrucks, Vorliegen anderer Krankheiten oder Risikofaktoren, Alter, individuelle Reaktion auf die Einnahme eines bestimmten Medikaments.
- Je nach Patient kann bereits zu Beginn der medikamentösen Therapie ein Kombinationspräparat mit 2 oder 3 Wirkstoffen indiziert sein.
- Nehmen Sie Ihre verordneten Medikamente regelmässig ein. Die Therapie sollte so lange fortgesetzt werden, wie es Ihnen Ihr Arzt empfiehlt, allenfalls sogar für den Rest Ihres Lebens. Mit einer Dauerbehandlung können Sie Ihren Blutdruck unter Kontrolle halten, lebensgefährliche Komplikationen verhindern und so Ihre Gesundheit erhalten.

Sie als Patient bestimmen den Erfolg der Therapie

Es gibt viele Gründe, warum Patienten die regelmässige Einnahme ihrer Medikamente vernachlässigen. Mit der Einnahme der Medikamente werden sich Ihre Blutdruckwerte normalisieren. Beenden Sie Ihre Therapie nicht ohne Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

Ein ständiges Absetzen von Blutdruckmedikamenten bei Normalisierung der Werte und ein Wiederbeginn bei steigenden Werten kann gefährlicher sein als ein stabiler Bluthochdruck.

Die Behandlung eines Bluthochdruckes ist eine Langzeittherapie und Sie sollten sich auf eine regelmässige und längere Einnahme der Medikamente einstellen.

Nebenwirkungen

Ein häufiger Grund für das Absetzen oder die unregelmässige Einnahme der Medikamente können Nebenwirkungen sein. Besonders am Anfang der Behandlung verspürt man oft Müdigkeit und Leistungsabfall.

Diese Folgen der Blutdrucksenkung verschwinden meist unter Beibehaltung der Behandlung innerhalb weniger Wochen. Eine seltene Nebenwirkung, die aber oft zur mangelnden Einnahmetreue führt, sind Störungen der Sexualfunktion. Sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt darüber. Der Wechsel auf ein anderes Arzneimittel kann dieses Problem lösen.

Nicht-medikamentöse Therapie

Manchmal kann eine Umstellung im Lebenswandel ausreichen, um auf eine medikamentöse Therapie verzichten zu können.

Mit einer Veränderung der Lebensgewohnheiten können Sie Ihren Blutdruck auch etwas senken. Die Beachtung folgender Punkte wirkt sich positiv auf einen Bluthochdruck aus:

- Mehr körperliche Bewegung
- Gewichtsreduktion
- Ausgewogene, salzarme und fettarme Ernährung
- Massvoller Alkoholkonsum oder ganz darauf verzichten
- Mit dem Rauchen aufhören
- Regelmässige Entspannungsphasen einplanen
- Methoden zur Stressbewältigung einführen
(autogenes Training, Yoga, Joggen etc.)

Dies sind keine Ziele die innerhalb kurzer Zeit erreicht werden können. Eine Umstellung des Lebensstils erfordert oft Disziplin und Durchhaltevermögen.

Sie reduzieren dadurch aber Ihr persönliches Risiko für alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich und tun sich und Ihrem Körper etwas Gutes.



Hochdruck in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft gilt ein mehrfach beim Arzt gemessener Blutdruck von 140/90 mmHg oder mehr als erhöht. Diese Blutdruck-Grenzwerte werden bei bis zu 10% aller Schwangerschaften überschritten.

Obwohl viele Schwangere mit erhöhtem Blutdruck gesunde Babies ohne besondere Probleme zur Welt bringen, kann Bluthochdruck für Mutter und das Ungeborene gefährlich werden.

Es ist daher wichtig, den Blutdruck während der Schwangerschaft regelmässig zu überwachen. Die Früherkennung von Blutdruckveränderungen bietet die Gelegenheit für eine bestmögliche Behandlung und die Vermeidung ungünstiger Verläufe.



Hochdruck im Alter

Mit dem Alter steigt der Blutdruck meist kontinuierlich an.

Ein Grund ist die abnehmende Anpassungsfähigkeit der Blutgefäße an den Blutdruck. Sie verlieren an Elastizität, so dass vor allem der systolische Blutdruck ansteigt. Ausserdem begünstigen Bewegungsmangel, eine fett- und kochsalzreiche Ernährung, Rauchen und übermässiger Alkoholkonsum die Entstehung von Bluthochdruck.

Da mit dem Alter auch andere Risikofaktoren für Herz und Kreislauf gehäuft auftreten, werden Herzinfarkte oder Schlaganfälle dann immer wahrscheinlicher.

Bei älteren Patienten treten zu Beginn oft Nebenwirkungen einer medikamentösen Behandlung wie Schwindelgefühl oder Sehstörungen auf. Aus diesem Grund muss der Blutdruck langsam gesenkt werden. Es wird mit einer niedrigen Dosis begonnen und diese dann langsam über Wochen oder auch Monate erhöht, bis die Zielwerte erreicht werden.

Hochdruck und Diabetes

Der Bluthochdruck bei gleichzeitig bestehendem Diabetes mellitus stellt eine besondere Gefährdung dar, da der Diabetiker allein durch den Diabetes ein erhöhtes Risiko hat, eine allgemeine Blutgefäßverkalkung zu entwickeln.

Durch einen Bluthochdruck kann eine akute Gefährdung mit möglicher Todesfolge auftreten, ausserdem können sich im Laufe der Erkrankung auch so genannte Spätschäden entwickeln. Zu den akuten Gefährdungen gehören bei plötzlichem krisenhaften Blutdruckanstieg Herzinfarkt, Lungenödem (Überwässerung der Lunge mit Atemnot), Schlaganfall und Hirnblutung. Spätfolge ist eine Schädigung der Blutgefäße, die das Risiko für Akutkomplikationen deutlich erhöht.

Im Rahmen der diabetischen Spätfolgen kann auch eine diabetische Netzhautschädigung bis hin zum Sehverlust und eine diabetische Nierenschädigung auftreten.



Übergewicht

Übergewicht ist eng mit dem Auftreten von Bluthochdruck und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus verbunden. Eine Reduktion des Körpergewichts wirkt sich deshalb günstig auf den Blutdruck und auf den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel aus.

Bei übergewichtigen Bluthochdruckpatienten kann durch Abnehmen eine Senkung des Blutdrucks erreicht werden. Pro Kilogramm weniger Gewicht kann der Blutdruck um 1–2 mmHg gesenkt werden. Diese Reduktion ist unabhängig vom Normalgewicht.

Rauchen

Das Rauchen gilt heute als einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wenn Sie an zu hohem Blutdruck leiden und gleichzeitig rauchen, so steigt Ihr persönliches Risiko, eine Erkrankung der Herzkranzgefäße oder einen Herzinfarkt zu erleiden dramatisch an.

Das im Tabakrauch enthaltene Nikotin führt zu einem kurzzeitigen Anstieg des Blutdrucks und der Pulsfrequenz. Gleichzeitig kommt es zu einem Abfall der Hauttemperatur der Finger und der Zehen und zu einer Minderdurchblutung derjenigen Arterien, die das Herz mit Sauerstoff versorgen (Herzkranzgefäße).

Das im Tabakrauch enthaltene Kohlenmonoxid verursacht eine schlechtere Beladung der roten Blutkörperchen mit Sauerstoff was wiederum zu einer schlechteren Versorgung des Körpergewebes und des Herzmuskels mit Sauerstoff führt. Weitere Wirkungen des Tabakrauches sind:

- Verstärkung des Risikos für Blutgerinnsel (Thrombose)
- Ursache von Fettstoffwechselstörungen
- Erhöhung von oxidativem Stress und dadurch Erhöhung des Arterioskleroserisikos

Auf das Rauchen sollten Sie daher verzichten.

Salzarme Nahrung

In der Regel wird heute mehr Kochsalz mit der Nahrung aufgenommen, als es nötig wäre. Bei salzsensitiven Personen kann eine zu hohe Salzzufuhr den Blutdruck erhöhen. Patienten mit einem Bluthochdruck sollten nicht mehr als ca. 5 g Kochsalz pro Tag mit der Nahrung aufnehmen. 5 g entsprechen etwa einem Teelöffel.

Durch eine Kochsalzbeschränkung auf etwa 5 g pro Tag besteht keine Gefahr eines Mangels, da der notwendige Kochsalzbedarf nur bei ca. 2 g pro Tag liegt. Nur in Situationen eines sehr hohen Salzverlustes durch starkes Schwitzen oder tagelangen Durchfall empfiehlt es sich, vorübergehend etwas mehr Kochsalz zu sich zu nehmen.

Praktische Tipps zur Durchführung einer kochsalzbeschränkten Kost

- Verzichten Sie auf das Nachsalzen bei Tisch
- Würzen Sie Speisen mit Gewürzen und Kräutern statt mit Kochsalz
- Wählen Sie frisches Obst und Gemüse, Kartoffeln in der Schale, Reis und Teigwaren
- Ersetzen Sie kochsalzreiche Nahrungsmittel durch kochsalzärmere: z. B. Kräuterquark statt Schnittkäse, gegrillter Fisch statt geräuchertem Fisch, Tiefkühlgemüse statt Konservengemüse
- Geniessen Sie gepökelte Fleisch- und Wurstwaren, salzige Knabberien nur selten



Alkohol

Ein täglicher Alkoholkonsum von 10–20 g Alkohol erhöht bei Frauen und Männern das Risiko eines Bluthochdrucks.

Ein massvoller Alkoholkonsum und alkoholfreie Tage während der Woche verbessern die Blutdruckkontrolle und die allgemeine Gesundheit.

Bewegung

Regelmässige körperliche Bewegung ist wichtig, gesund und eine hilfreiche Massnahme zur Kontrolle des Blutdruckes und der allgemeinen Gesundheit. Die Bewegung sollte allerdings auf Ihre persönlichen Fähigkeiten hin zugeschnitten sein.

Für Erwachsene werden mindestens 2½ bis 5 Stunden Bewegung mit mittlerer Intensität empfohlen. Alternativ können auch mindestens 75 Minuten bis 2½ Stunden Bewegung respektive Sport mit hoher Intensität pro Woche oder eine entsprechende Kombination durchgeführt werden.

Zur Bewegung mit mittlerer Intensität zählen z.B. zügiges zu Fuss gehen, Velofahren, Gartenarbeit.

Zusätzlich sollten an mindestens 2 Tagen auch muskelkräftigende Bewegungen wie z.B. Liegestützen, Kniebeugen, Treppensteigen auf dem Programm stehen.

Auch für ältere Personen und Personen mit Gesundheitsproblemen ist eine regelmässige und ausreichende Bewegung wichtig.

Grundsätzlich werden mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität empfohlen, idealerweise auf mehrere Tage pro Woche verteilt. Auch ein zügiger Spaziergang zählt zur Bewegung.

Am Besten besprechen Sie mit einer Fachperson, welches Bewegungstraining am besten für Sie geeignet ist.

Entspannung

Gönnen Sie sich Entspannungspausen, wenn Ihr Privatleben oder Berufsalltag durch Stress und Zeitmangel geprägt ist. Regelmässige Entspannung kann sich auf Ihren Blutdruck positiv auswirken.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Art der Selbsthypnose, durch die es möglich wird, unwillkürlich gesteuerte Vorgänge im Körper willentlich zu beeinflussen, um Entspannung und die damit verknüpften körperlichen, mentalen und seelischen Vorgänge auszulösen.

Yoga

Mit Hilfe von Körperübungen, Atemlenkung und Meditation ist Yoga ein Weg, die eigene Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden zu optimieren, Konzentration und bewusstes Wahrnehmen zu schärfen und ein gutes Mass an äusserer Gelassenheit und innerer Zufriedenheit zu finden.

Progressive Muskelrelaxation

Eine Möglichkeit sind Entspannungsübungen wie zum Beispiel die progressive Muskelrelaxation.

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson kann Verspannungen abbauen, die durch zu starke Anspannung entstanden sind. Unbehandelt kann die Anspannung zu Schmerzen im Rücken und Muskel, Kopfschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden sowie vielen anderen Beschwerden führen. Mit der Jacobson-Methode kann man solche Schmerzen besser bewältigen.

10 Grundregeln für Hochdruckpatienten

1. Blutdruck regelmässig messen
2. Regelmässige Bewegung, am besten täglich
3. Normalgewicht anstreben oder zumindest ein paar Kilos abnehmen
4. Moderater Alkoholgenuss oder gar ganz darauf verzichten
5. Ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse
6. Kochsalzzufuhr einschränken
7. Pflanzliche Fette und hochwertige Öle verwenden
8. Mit dem Rauchen aufhören
9. Für Ruhepausen und Entspannung sorgen
10. Empfehlungen der betreuenden Fachperson beachten

Wichtige Adresse für Patienten

Schweizerische Herzstiftung

www.swissheart.ch

Mepha Pharma AG
www.mepha.ch

08/2025 224889-352501 CARD-CH-00287

Die mit dem Regenbogen

mepha

