



PROF. DR. MED. CURT DIEHM - INTERNIST - KARDIOLOGE - ANGIOLOGE - PHLEBOLOGE
Chefarzt Innere Medizin - SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach gGmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg,
76307 Karlsbad - Guttmannstr. 1

Telefon: +49 (0) 72 02 / 61 - 33 40 - Telefax: +49 (0) 72 02 / 61 - 61 67

Email: Curt.Diehm@kkl.srh.de



Bluthochdruck (Hypertonie) Ratschläge für Patienten

Zu Ihrer Krankheit

Der Bluthochdruck (Hypertonie) stellt einer der bedeutendsten Risikofaktoren aller Herz- und Gefäßkrankungen dar.

Der Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine weit verbreitete Krankheit, deren Ursachen heute weitgehend bekannt sind. Hochdruck entsteht durch äußere und innere Faktoren, den sogenannten **Umwelt-** oder **Risikofaktoren**, und einer erbten Anlage. Bluthochdruck ist eine stille Krankheit, er tut nicht weh. Gerade deshalb gilt:

Nehmen Sie Ihren erhöhten Blutdruck nicht auf die leichte Schulter. Menschen mit einem Bluthochdruck haben

- ein dreimal höheres Risiko einen **Herzinfarkt** zu erleiden
- ein sechsmal höheres Risiko eine **Herzleistungsschwäche** zu bekommen
- ein siebenmal höheres Risiko einen **Schlaganfall** zu bekommen.

Es ist unabdingbar, dass Sie sich als Hochdruckpatient für Ihren Behandlungserfolg engagieren und dass Sie Verantwortung dafür übernehmen.

Wir Ärzte sind in hohem Maße von Ihrem Mitmachen und von Ihrer Therapietreue (»Compliance«) abhängig. Sie können viel selbst für Ihren Blutdruck tun. Bluthochdruck ist nur gefährlich, wenn er nicht rechtzeitig erkannt und konsequent behandelt wird.

Wie hoch soll Ihr Blutdruck sein?

Der bei einer Messung zuerst gemessene Wert kennzeichnet den sog. **systolischen** (oberen) und der danach gemessene Wert den **diastolischen** (unteren) Blutdruck. Als **Systole** bezeichnet der Arzt die Phase, in der sich das Herz beim Schlagen zusammenzieht und so das

Blut aus den Herzkammern in die großen Blutgefäße zum Körper und zur Lunge ausstößt. Die **Diastole** ist die Phase, in der sich der Herzmuskel kurzzeitig wieder entspannt und das Blut aus Lunge und Körper über die Venen wieder zurück in die Vorhöfe und Herzkammern fließt.

Die Faustregel:

100 plus Alter gilt beim Blutdruck heute nicht mehr. Als normal gilt der Blutdruck dann, wenn er bei gesunden Menschen unter 135/85 mmHg liegt. Optimal sind Werte unter 120/80 mm Hg.

Zur Blutdruckmessung

- Führen Sie ein Blutdruckprotokoll. Es erleichtert die medikamentöse Einstellung.
- Erlernen Sie unbedingt die Blutdruckselbstmessung. Legen Sie Ihr Blutdruckprofil bei jeder Gelegenheit Ihrem Arzt vor.
- Die Messung des Blutdrucks an den Oberarmen ist zuverlässiger als die Messungen an den Unterarmen.
- Messen Sie Ihren Blutdruck an beiden Oberarmen. Der höher gemessene Wert ist Ihr Richtwert.

Jede Blutdruckmessung stellt nur eine Momentaufnahme dar. Messen Sie zu verschiedenen Tageszeitpunkten. Kontrollieren Sie den Blutdruck an Werktagen und am Wochenende. Messen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig morgens nach dem Aufwachen noch im Bett- und abends vor dem Einschlafen.

Ein wichtiges Instrument zur Einschätzung Ihres Hochdrucks ist die **Langzeit-Blutdruckmessung**. Die Ergebnisse dieser Methode sind oft zuverlässiger als die der gelegentlichen Blutdruckmessung in der Praxis (»Weißkittel-Hochdruck«).



Übergewicht reduzieren!

Übergewicht begünstigt die Entstehung und das Fortbestehen des Hochdrucks. Eine **Gewichtsnormalisierung** führt bei Übergewichtigen zu einer deutlichen Abnahme des Blutdrucks, meist sogar zu einer Blutdrucknormalisierung. Die Gewichtsabnahme ist die wichtigste nichtmedikamentöse Maßnahme in der Hochdruckbehandlung.

Wichtig ist insbesondere, dass Ihre Taille nicht dicker ist als Ihre Hüfte, weil sonst das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten deutlich erhöht ist.



Wichtige Tips zur Gewichtsreduktion

- Vermeiden Sie sichtbares und unsichtbares Fett (z. B. Wurstwaren, vollfette Käsesorten)
- Essen Sie weniger (rotes) Fleisch, dafür mehr Geflügel und Seefisch
- Essen Sie bevorzugt ballaststoffreiche Nahrungsmittel (Kartoffeln, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse).
- Sie sollten Ihre Tagesration auf mehrere kleine Mahlzeiten verteilen. Dadurch vermeiden sie Heißhunger, der zu unkontrolliertem Essen verführt.



Kochsalzkonsum verringern!

Der tägliche Kochsalzbedarf des Menschen liegt bei 2–3 Gramm täglich, wohingegen in Deutschland im Durchschnitt 10–12 Gramm Kochsalz pro Tag konsumiert wird. Die tägliche Kochsalzzufuhr sollte jedoch nicht über 6–8 Gramm liegen.

Tipps zum Einsparen von Kochsalz

- Kein Salzfasschen auf den Tisch, niemals nachsalzen.
- Vermeiden Sie kochsalzreiche Kost (Gepökeltes, Wurstwaren, eingelegten Fisch)
- Würzen Sie mit reichlich Kräutern und reinen Gewürzen anstatt mit Salz, »nicht salzen, sondern würzen«.
- Vermeiden Sie Fertiggerichte (sie enthalten zuviel Kochsalz).

- Nur Getränke mit niedrigem Kochsalzgehalt verwenden. Leitungswasser und alle mit Leitungswasser hergestellten Getränken (Tees, Fruchtsäfte) enthalten praktisch kein Kochsalz. Trinken Sie bevorzugt kochsalzarmes Mineralwasser.

Rauchen einstellen!

Rauchen fördert die Arteriosklerosenentstehung und somit Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen der Becken-Beinarterien. Das Rauchen einer einzigen Zigarette erhöht Ihren Blutdruck für 20 – 30 Minuten um 5 bis 20 mmHg.



Nikotinkonsum stellt einen bedeutsamen zusätzlichen Risikofaktor dar und sollte daher konsequent unterbleiben.

Körperliche Bewegung steigern!

Täglich mindestens 20 Minuten Ausdauertraining, weniger als zweimal zwanzig Minuten pro Woche sollten es allerdings nicht sein.

Als Faustregel gilt, dass eine Pulsfrequenz von 170 bis 180 Schläge pro Minute minus dem Lebensalter nicht überschritten werden sollte.

Auf jeden Fall sollte die körperliche Betätigung Spaß machen.

Unabhängig von der Blutdrucksenkung entfaltet Bewegung weitere günstige Effekte, beispielsweise auf die Blutfette, den Blutzuckerspiegel und den Sauerstoffverbrauch des Herzens; außerdem wird Streß abgebaut.

Wichtige Tipps zum Sport bei Hochdruckpatienten

- Besprechen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten immer mit Ihrem Hausarzt.
- Ihre Pulsfrequenz sollte 180 minus Ihr Lebensalter nicht überschreiten (kontrollieren Sie Ihren Puls mit einer Pulsuhr).
- Verändern Sie Ihren bewegungsarmen Lebensstil: Benutzen Sie lieber die Treppen statt Lift. Lassen Sie Ihr Auto für kurze Wege stehen und gehen Sie mehr zu Fuß.



- »Walking« (schnelles Gehen) dreimal pro Woche für 30 Minuten ist eine ideales körperliches Training für Hochdruckpatienten.
- Ratsam sind unter anderem auch Wandern, Fahrradfahren und auch Golf.
- Wenn unter Belastung neue Krankheitszeichen wie z. B. Schwindel, Brustschmerz oder Herzrhythmusstörungen auftreten, sofort den Arzt aufsuchen.
- Unter Belastung sollte der Blutdruck mittels Blutdruckselbstmessung regelmäßig kontrolliert werden. Der systolische Blutdruck sollte unter Belastung nie höher als 200 mmHg sein.
- Lieber **Ausdauerbelastungen** als immer wieder kurze und intensive Belastungen. Es gilt die Regel: **Laufen ohne zu schnaufen.**



- Ungeeignete Sportarten sind Übungen mit plötzlichen Kraftanstrengungen und auftretender Pressatmung (z. B. Liegestützen, Expandertraining, Schnorcheln, Tauchen). Ungeeignet sind auch jegliche Form von Wettkämpfen und Leistungssport.

Schädlichen Stress vermeiden!

Negativ erlebter, **chronischer Stress** (sog. Distress) **kann Bluthochdruck erzeugen** bzw. verschlechtern. Jahrelanger Stress bzw. eine fehlerhafte Stressverarbeitung stellen ein Risiko für die Hochdruck-Entwicklung und Herz-Kreislauf-Krankheiten dar. »Hochdruck macht Hochdruck«. Ungünstig sind ständig unterdrückter Ärger, Angst, Hektik, hohe Anforderungen mit geringer Belohnung und Benachteiligung in der beruflichen Tätigkeit. Auch die chronische Einwirkung von Lärm erhöht langfristig den Blutdruck.

Einige Tipps zum Stressabbau

- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und Entspannung. Wichtig sind Entspannungsmethoden wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.
- Essen Sie niemals unkontrolliert, fressen Sie den Ärger nicht in Sie hinein.
- Entwickeln Sie Ihre eigenen **Strategien zur Stressbewältigung**. Pausen sind ein gutes Mittel gegen Streß.

Hier einige wichtige Regeln:

- Sie müssen die von Ihrem Arzt verordneten Medikamente in der verordneten Dosis zuverlässig und regelmäßig einnehmen. Ihr Arzt kann Ihnen diese Verantwortung nicht abnehmen. Letztlich sind Sie selbst für Ihre Gesundheit und für Ihr Leben verantwortlich.
- Glauben Sie bitte nicht, dass Ihr Blutdruck nicht mehr behandelt werden muß, wenn er sich durch die medikamentöse Behandlung normalisiert hat.
- Ändern sie die Dosis Ihrer Medikamente nie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt.
- Ihr Arzt wird vielfach Kombinationen von verschiedenen Hochdruckmitteln einsetzen. Die Kombination von Hochdruckmitteln mit verschiedenen Angriffspunkten hat den Vorteil, dass die Dosis der Einzelmedikamenten reduziert und damit auch die Nebenwirkungsrate dadurch gesenkt werden kann.
- Hochdruckmittel dürfen nie abrupt abgesetzt werden.
- Besonders zu Beginn der Behandlung können Nebenwirkungen auftreten. Typisch ist zu Beginn der Behandlung Müdigkeit und ein Leistungsabfall. Diese direkten Folgen der Blutdrucksenkung verschwinden in den meisten Fällen schon nach wenigen Tagen und Wochen. Besprechen Sie alle Nebenwirkungen mit Ihrem Arzt.
- Begleiterscheinungen dürfen auf keinen Fall zum Anlass genommen werden, die Medikamenteneinnahme selbständig zu unterbrechen.
- Auftretende Störungen der Sexualfunktion ist oft ein Grund dafür, dass unsere Patienten Ihre Hochdruckmittel absetzen. Durch einen Wechsel auf ein anderes Präparat kann Sie Ihr Arzt von dieser Nebenwirkung befreien.
- Beachten Sie, dass andere zusätzlich einzunehmende Medikamente Ihren Blutdruck beeinflussen können (sog. Interaktionen von Medikamenten).
- Lassen Sie sich Ihre ausgehenden Medikamente immer rechtzeitig verschreiben.



- Machen Sie regelmäßig einen Abendspaziergang.
- Machen Sie einmal im Jahr drei Wochen lang an einem Stück Urlaub.
- Gegen Streß bitte keinen Freizeitstreß!

Alkohol nur in Maßen!

Kleine Mengen Alkohol sind erlaubt. Mehr als 30 Gramm Alkohol täglich wirkt aber stark blutdrucksteigernd. 30 Gramm Alkohol entspricht 1/4 l Wein, 1/2 l Bier oder zwei Schnäpsen.

Kaffee in Maßen!

In kleinen Mengen sind Kaffee und Tee erlaubt. Allerdings ist der Zusammenhang zwischen hohem Blutdruck und Kaffeegenuss im Volksmund fast sprichwörtlich. Aufgrund neuester wissenschaftlicher Daten erscheint es gerechtfertigt, Hochdruckpatienten von Kaffeegenuss eher abzuraten, obgleich wir auch wissen, dass ein Gewöhnungseffekt dazu führt, dass wiederholter Kaffeegenuss die Blutdruckwerte erhöht.



Medikamentöse Behandlung

Ihr Arzt wird Ihren Bluthochdruck langsam über Wochen senken. Ihr Bluthochdruck hat sich nicht über Nacht entwickelt, er soll auch nicht über Nacht normalisiert werden. Allerdings: **Die Blutdruckbehandlung ist eine Dauertherapie.** Bluthochdruck muss meist lebenslang behandelt werden. Den Erfolg Ihrer Hochdrucktherapie bestimmen in erster Linie Sie selbst.

Noch einige Hinweise für ältere Patienten

Auch bei älteren Patienten senkt die konsequente Blutdruckbehandlung die Häufigkeit von Schlaganfällen, Herzinfarkten und anderen Gefäßkomplikationen. Es ist nie zu spät (und selten zu früh) den Bluthochdruck zu normalisieren.

Wichtig ist bei Älteren, dass der Blutdruck nur sehr langsam gesenkt wird, weil sonst häufig Nebenwirkungen, z. B. wie Schwindel auftreten kann.