



BLUTHOCHDRUCK

# PATIENTEN INFORMATION



①	BLUTHOCHDRUCK	Seite 4
②	BLUTHOCHDRUCK UND BEGLEITERKRANKUNGEN	Seite 10
③	SELBSTHILFE – DEN BLUTDRUCK IM GRIFF	Seite 12

## ▶ Der Blutdruck

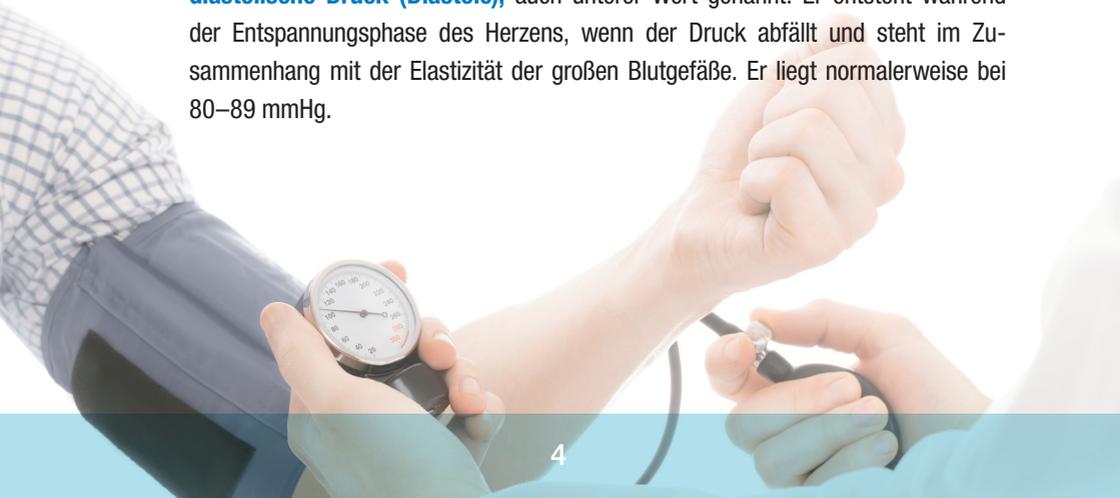
Das menschliche Herz pumpt das Blut mit etwa 60–80 Schlägen pro Minute durch unseren Körper. Durch ihre begrenzte Elastizität üben die Blutgefäße einen Widerstand aus, durch den sich im gesamten Gefäßsystem ein Druck aufbaut: **der Blutdruck**. Dieser schwankt im Laufe des Tages, da sich das Herz-Kreislauf-System den Bedürfnissen unseres Körpers anpasst.

Er sinkt normalerweise in Ruhephasen, vor allem während des Schlafes und zur Mittagszeit.

Er steigt tagsüber und vor allem in den frühen Morgenstunden, nach dem Aufstehen, bei körperlicher Arbeit und psychischer Erregung.

## ▶ Was bedeuten die zwei Werte bei der Blutdruckmessung?

Bei der Blutdruckmessung werden stets zwei Werte angegeben. Der erste Wert ist der **systolische Druck (Systole)**, auch oberer Wert genannt. Er entsteht wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und beschreibt die maximale Pumpleistung des Herzens. Er liegt normalerweise bei 110–130 mmHg. Der zweite Wert ist der **diastolische Druck (Diastole)**, auch unterer Wert genannt. Er entsteht während der Entspannungsphase des Herzens, wenn der Druck abfällt und steht im Zusammenhang mit der Elastizität der großen Blutgefäße. Er liegt normalerweise bei 80–89 mmHg.



## ▶ Wann spricht man von Bluthochdruck?

Bluthochdruck ist eine Erkrankung des Gefäßsystems, bei der die Blutdruckwerte dauerhaft und unabhängig von körperlicher oder seelischer Anstrengung zu hoch sind. Dies bedeutet, dass Ihr Blutdruck über einen längeren Zeitraum über 140/90 mmHg liegt. Der Arzt spricht in diesem Fall auch von arterieller Hypertonie.

Einstufung	Systole	Diastole
Optimal	< 120	< 80
Normal	120–129	80–84
Hochnormal	130–139	85–89
Bluthochdruck	≥ 140	≥ 90

## ▶ Welche Ursachen hat Bluthochdruck?

In vielen Fällen kann die eigentliche Ursache von Bluthochdruck nicht festgestellt werden. Wenn in Ihrer Familie bereits gehäuft Bluthochdruck bei Angehörigen festgestellt wurde, können möglicherweise auch bei Ihnen entsprechende Erbanlagen für Bluthochdruck vorliegen. Aber nicht nur eine erbliche Veranlagung kann die Ursache sein. Viele weitere Faktoren können eine Rolle spielen:

<p><b>Über- gewicht</b></p>	<p><b>falsche Ernährung</b></p>	<p><b>Hormonelle Ursachen</b> (z.B. bei Frauen während der Menopause)</p>
		
<p><b>andauernde psychische Belastung</b> bzw. Stress</p>	<p><b>Bewegungs- mangel</b></p>	<p><b>erhöhte Aufnahme von Kochsalz</b></p>

## ▶ Warum ist Bluthochdruck so gefährlich?

Ein erhöhter Blutdruck führt über die Zeit zu einer Schädigung des Herzens, der Blutgefäße und der inneren Organe. Durch die Dauerbelastung verändert sich der Herzmuskel, die Herzwand wird dicker und kann nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Dies kann im schlimmsten Fall zu einer Herzschwäche (sog. Herzinsuffizienz) oder sogar zum Herzversagen führen. Darüber hinaus können Nieren, Gehirn und Augen geschädigt werden.

Bluthochdruck schädigt aber auch Ihre Blutgefäße. Durch den zu hohen Druck entstehen winzige kleine Verletzungen im Gewebe der Gefäßwände, die sich entzünden können. In Folge kommt es an diesen Stellen zu kalkartigen Ablagerungen, sog. Plaques. Im Laufe der Zeit führt dies insgesamt zu einer schlechteren Durchblutung. Wenn beispielsweise Blutgefäße betroffen sind, die das Herz mit Sauerstoff versorgen, kann bei einem plötzlichen Verschluss solcher Arterien ein Herzinfarkt ausgelöst werden. Ereignet sich so ein Verschluss im Gehirn, führt das zu einem Schlaganfall. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck kann daher die Lebenserwartung nachweislich verkürzen, wenn er nicht behandelt wird. Und inzwischen kann man den Bluthochdruck sehr gut behandeln.

## ▶ Bluthochdruck muss rechtzeitig behandelt werden

Bluthochdruck (Werte  $> 140/90$  mmHg) muss rechtzeitig behandelt werden, um langfristig Schäden an Herz, Blutgefäßen und inneren Organen zu verhindern. Ob ein Bluthochdruck mit blutdrucksenkenden Medikamenten behandelt wird, hängt in erster Linie von der Höhe des Blutdrucks ab. Wenn Ihr Blutdruck leicht erhöht ist und Sie gleichzeitig ein geringes Herzkreislaufrisiko haben (z.B. kein Übergewicht, Nichtraucher), kann eine Lebensstilumstellung mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung schon ausreichen. Helfen diese Maßnahmen aber nicht oder besteht bei Ihnen ein erhöhtes Herzkreislaufrisiko (z.B. wegen Übergewicht oder Rauchen), muss Ihr Blutdruck mit Medikamenten gesenkt werden. Dies ist auch notwendig, wenn Sie bereits an bestimmten Begleiterkrankungen (z.B. Diabetes, Nierenerkrankung) leiden.

▶ **Bei Patienten mit Bluthochdruck gelten folgende Ziel-Blutdruckwerte:**

<b>Einstufung</b>	<b>Ziel-Blutdruck</b>
Patienten mit Bluthochdruck Ebenso Patienten mit Diabetes, KHK oder nach Schlaganfall	$\leq 130 / < 80$ mmHg nicht $< 120$ mmHg
Ältere Patienten ( $\geq 65$ Jahre) mit Bluthochdruck Patienten mit chronischer Nierenerkrankung	$130-139 / < 80$ mmHg

▶ **Welche Blutdruckmedikamente gibt es?**

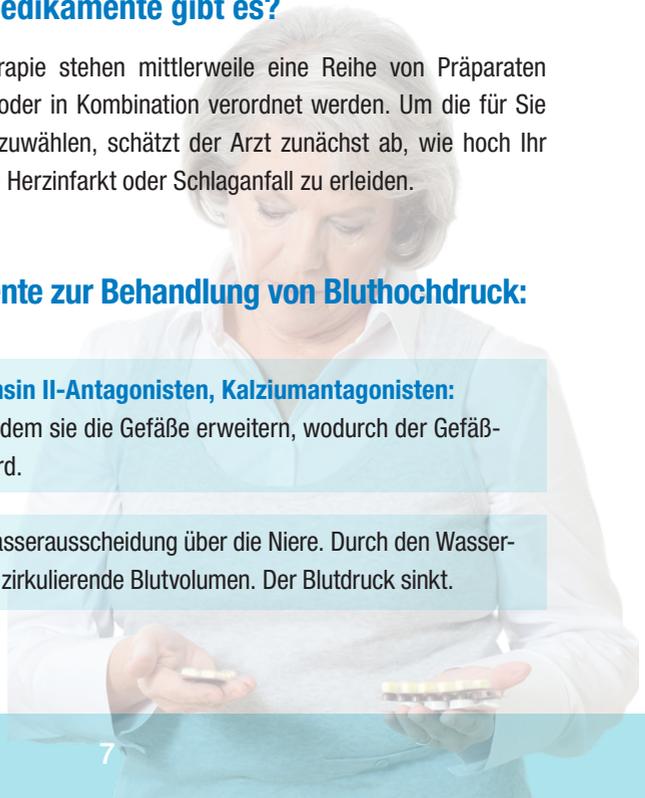
Zur medikamentösen Therapie stehen mittlerweile eine Reihe von Präparaten zur Verfügung, die alleine oder in Kombination verordnet werden. Um die für Sie passende Behandlung auszuwählen, schätzt der Arzt zunächst ab, wie hoch Ihr Gesamtrisiko ist, z.B. einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

▶ **Mögliche Medikamente zur Behandlung von Bluthochdruck:**

**ACE-Hemmer, Angiotensin II-Antagonisten, Kalziumantagonisten:**

senken den Blutdruck, indem sie die Gefäße erweitern, wodurch der Gefäßwiderstand verringert wird.

**Diuretika:** fördern die Wasserausscheidung über die Niere. Durch den Wasserverlust reduziert sich das zirkulierende Blutvolumen. Der Blutdruck sinkt.



# BLUTHOCHDRUCK

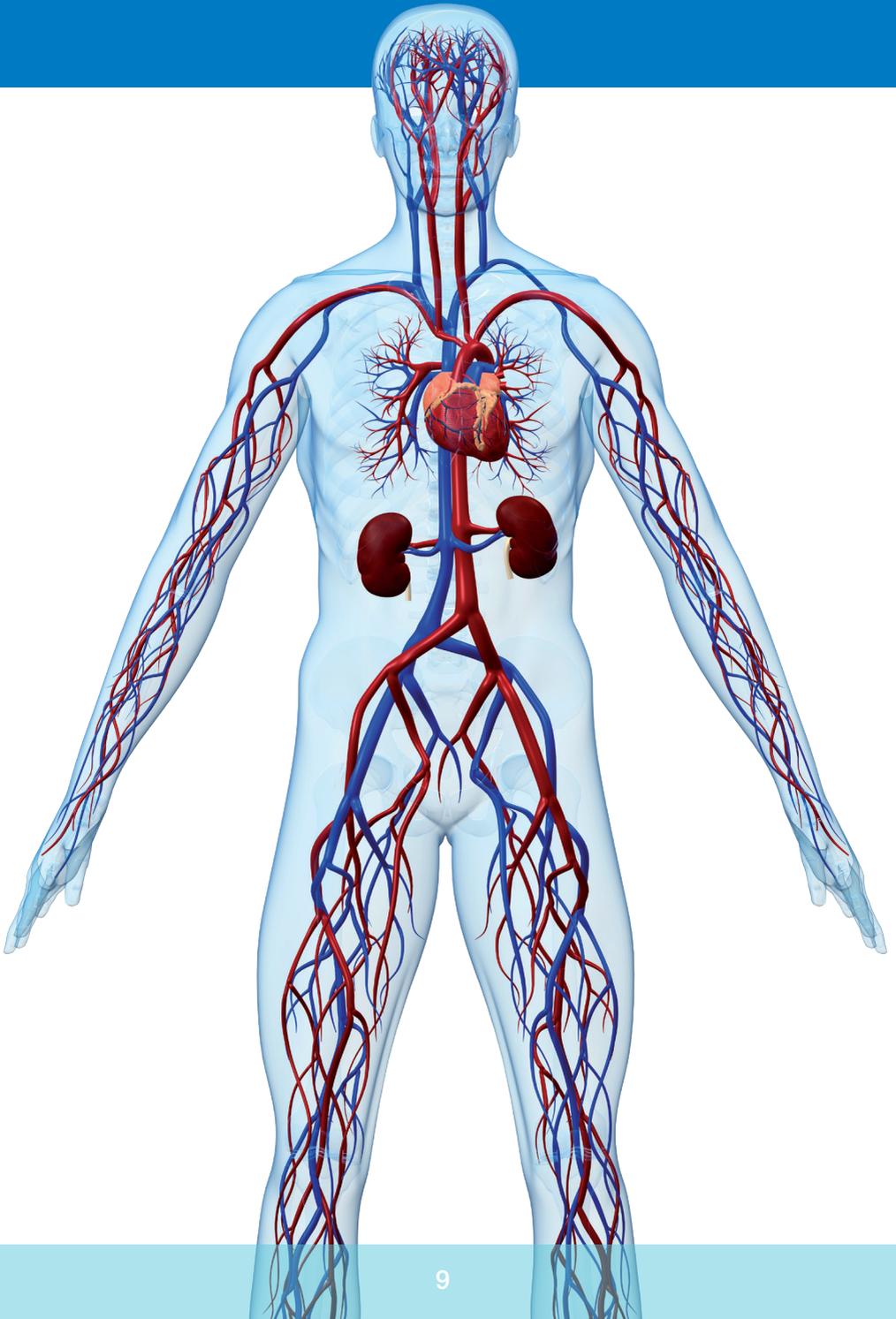
**Betablocker:** wirken beruhigend auf die Herzaktivität, senken die Herzleistung und dadurch auch den Blutdruck.

**Alphablocker:** wirken beruhigend auf die Nerven, die die Blutgefäße, das Herz und die Nieren versorgen. Dadurch bleiben die Blutgefäße entspannt, es kann mehr Blut hindurchfließen und der Blutdruck sinkt.

## Viele Bluthochdruck-Patienten brauchen mehrere Wirkstoffe

Die meisten Patienten mit Bluthochdruck brauchen zwei bis drei verschiedene Medikamente, damit der Blutdruck ausreichend gesenkt werden kann. Dies liegt daran, dass der Blutdruck durch verschiedene Faktoren reguliert wird. Der Salz-Wasserhaushalt des Körpers beeinflusst die Höhe des Blutdrucks ebenso wie die Spannung der Blutgefäßwände und andere biochemische Regulationssysteme. Deshalb hilft oft nur die Kombination mehrerer Wirkstoffe, die an unterschiedlichen Stellen in die Regulation des Blutdrucks eingreifen.

Neuere Medikamente enthalten zwei oder drei Wirkstoffe in einer Tablette und erleichtern so die tägliche Einnahme. Man weiß, dass Patienten Ihre Medikamente umso konsequenter einnehmen, je weniger Tabletten sie täglich schlucken müssen.



Bei vielen Patienten, die an Bluthochdruck leiden, können im Laufe der Zeit weitere Begleiterkrankungen auftreten. Neben Diabetes sind häufig auch die Nieren betroffen und es kann sich eine koronare Herzkrankheit (KHK) entwickeln. Bleiben diese Erkrankungen unbehandelt, steigt das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden deutlich an. Treten mehrere dieser Begleiterkrankungen gleichzeitig auf, müssen alle entsprechend behandelt werden.

### ▶ **Wie hängen Diabetes und Bluthochdruck zusammen?**

Mehr als 75% der Menschen mit Typ 2-Diabetes haben zusätzlich Bluthochdruck. Wenn Sie neben Bluthochdruck auch unter Diabetes mellitus leiden, haben Sie ein stark erhöhtes Risiko, dass Ihre Blutgefäße „verkalken“. Ständig erhöhter Blutzucker schädigt wie Bluthochdruck die Gefäße. Als Folge steigt der Blutdruck weiter an oder es können sich Blutgerinnsel bilden, die Ihre Blutgefäße verstopfen. Dies kann einen lebensgefährlichen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen.

Ein Diabetiker mit Bluthochdruck hat gegenüber einem Nicht-Diabetiker mit Bluthochdruck ein 4-fach erhöhtes Risiko, eine Herz-Kreislauf-erkrankung zu bekommen oder sogar daran zu versterben. Deshalb ist es wichtig, dass Ihr Blutzucker dauerhaft optimal eingestellt ist.

**Achtung:** Wenn Sie unter Diabetes leiden, ist es sehr wichtig, dass Ihre Blutdruckwerte dauerhaft unter 130/80 mmHg liegen. Unter 120 mmHg sollte er aber nicht sinken, da sonst das Herz-Kreislauf-Risiko wieder steigt.

**Achtung:** Wenn Sie eine Nierenerkrankung haben, ist es sehr wichtig, dass Ihre Blutdruckwerte dauerhaft unter 140/80 mmHg liegen.

## ▶ **Bluthochdruck schädigt auf Dauer die Nieren**

Bluthochdruck kann auf Dauer die Blutgefäße in den Nieren schädigen. Dies kann soweit führen, dass die Nieren irgendwann Ihre Funktion nicht mehr erfüllen können, was eine künstliche Blutwäsche (Dialyse) erforderlich macht. Wenn Ihre Nieren nicht mehr richtig funktionieren, haben Sie ein erhöhtes Risiko für ernsthafte Herzkreislauferkrankungen wie z.B. Herzinfarkt oder Schlaganfall. Daher ist es wichtig, dass sowohl Ihr Blutdruck mit geeigneten Medikamenten gut eingestellt ist und Ihre Nierenfunktion regelmäßig kontrolliert wird.

## ▶ **Herzinfarkt und Schlaganfall können Spätfolgen von Bluthochdruck sein**

Wenn Bluthochdruck erst spät erkannt oder über lange Zeit nicht ausreichend behandelt wird, kann das Herz-Kreislaufsystem so stark geschädigt werden, dass eine koronare Herzkrankheit (KHK) auftritt. Bei der KHK kommt es in Folge einer vorangeschrittenen Arterienverkalkung zu Engstellen in den großen Blutgefäßen des Herzens, den sog. Herzkranzgefäßen (Koronargefäßen). Dadurch wird das Herz nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Diese Unterversorgung führt vor allem bei körperlicher Anstrengung zu einem Sauerstoffmangel im Herzen, der sich durch eine Angina pectoris (anfallsartiger Brustschmerz) bemerkbar macht. Eine Angina pectoris kann ein Vorbote für einen drohenden Herzinfarkt sein.

Wenn bei Ihnen bereits eine KHK festgestellt wurde, kann diese nicht mehr geheilt werden, da die Blutgefäße irreparabel geschädigt bzw. verengt sind. Aber indem Ihr Blutdruck ausreichend gesenkt wird und mögliche Begleiterkrankungen, wie z.B. Diabetes, entsprechend behandelt werden, sinkt das Risiko für gefährliche Folgeerkrankungen wie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall deutlich.

**Achtung:** Wenn Sie an KHK leiden, ist es sehr wichtig, dass Ihre Blutdruckwerte dauerhaft unter 130/80 mmHg liegen. Unter 120 mmHg sollte er aber nicht sinken, da sonst das Herz-Kreislaufisiko wieder steigt.

 **Ernährung umstellen und ggf. Übergewicht abbauen****Essen Sie mehr Obst und Gemüse:**

Jede Mahlzeit sollte möglichst viel Obst und Gemüse oder Salat enthalten.

---

**Greifen Sie auf fettarme Lebensmittel zurück:**

Greifen Sie bei Milch- und Käseprodukten zu den fettarmen Varianten. Essen Sie magere Wurst und fettarmes Fleisch – aber auch das nur in Maßen. Mindestens einmal pro Woche sollte Fisch auf den Tisch.

---

**Versuchen Sie fettarm zu kochen:**

Verwenden Sie Pfannen mit Antihafbeschichtung, bei denen Sie während des Bratens auf Zugabe von Fett oder Öl verzichten können. Grundsätzlich sollte Rapsöl (zum Braten) und kaltgepresstes Olivenöl (Salate) verwendet werden.

---

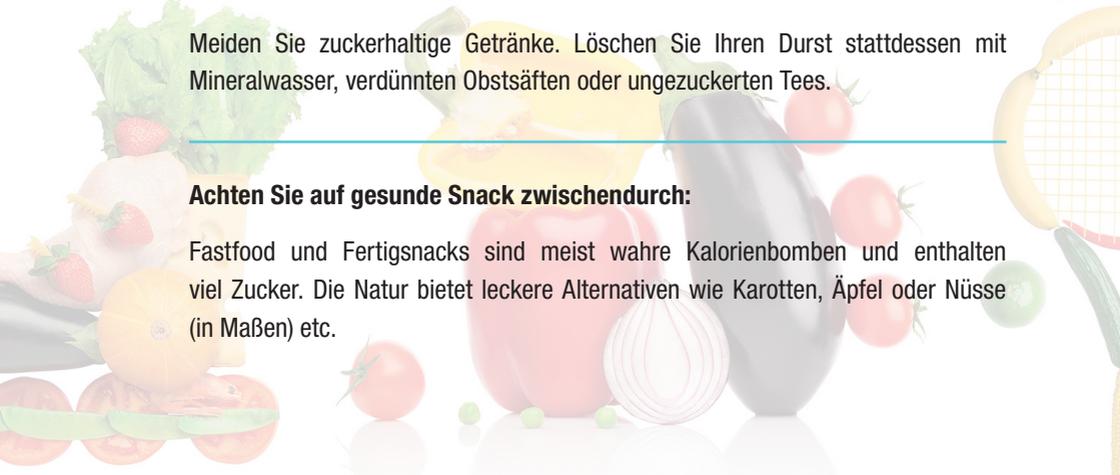
**Meiden Sie süße Getränke:**

Meiden Sie zuckerhaltige Getränke. Löschen Sie Ihren Durst stattdessen mit Mineralwasser, verdünnten Obstsaften oder ungesüßten Tees.

---

**Achten Sie auf gesunde Snacks zwischendurch:**

Fastfood und Fertigsnacks sind meist wahre Kalorienbomben und enthalten viel Zucker. Die Natur bietet leckere Alternativen wie Karotten, Äpfel oder Nüsse (in Maßen) etc.



### **Verwenden Sie wenig Salz:**

Da zu viel Salz im Essen den Blutdruck erhöhen kann, sollten Sie darauf achten, Ihre Speisen nicht zu stark zu salzen. Vor allem Fertignahrungsmittel sowie Wurst enthalten oft hohe Mengen an Salz.

---

### **Trinken Sie Alkohol nur in Maßen:**

Gegen ein Bierchen oder ein Gläschen Wein ist grundsätzlich nichts einzuwenden, zumal sich eine gesellige Runde positiv auf die Stimmung auswirken kann. Übertreiben sollten Sie es aber nicht. Zu viel Alkohol kann Ihren Bluthochdruck verschlimmern.

## **Mehr Bewegung und / oder Sport und ggf. Übergewicht abbauen**

### **Gehen Sie täglich raus an die frische Luft:**

Machen Sie täglich einen Spaziergang an der frischen Luft, z.B. in der Mittagspause während der Arbeit oder am Abend. Nehmen Sie Treppen statt Aufzüge oder steigen auch mal eine Station früher aus, um den Rest des Weges zu Fuß zurückzulegen. Sie müssen es nicht übertreiben, 30–60 Minuten reichen schon aus. Am besten erledigen Sie auch den kleinen täglichen Einkauf zu Fuß.

---

### **Steigen Sie öfter auf's Rad:**

Nehmen Sie für Besorgungen in Ihrer Nähe das Fahrrad. **Wichtig:** Stellen Sie es so ab, dass Sie es möglichst jederzeit benutzen können. Dann haben Sie keine Ausrede, sich doch wieder ins Auto zu setzen.

# SELBSTHILFE – DEN BLUTDRUCK IM GRIFF

## **Machen Sie Ausdauersport:**

Wählen Sie dabei Sportarten mit leichter bis mittlerer Belastung. Nordic Walking beispielsweise ist gut geeignet. Wenn Sie etwas schwitzen und während des Sports noch gute Gespräche führen können, stimmt die Belastung.

**Achtung:** Fragen Sie bitte unbedingt vorher Ihren Arzt, welche Sportart für Sie geeignet ist und übertreiben Sie es nicht.

## **Geben Sie unbedingt das Rauchen auf!**

Rauchen zählt zu den größten Risikofaktoren für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Versuchen Sie daher unbedingt das Rauchen aufzugeben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie Sie am besten vom Rauchen loskommen.

## **Regelmäßige Selbstmessungen, Kontrolluntersuchungen und konsequente Medikamenteneinnahme**

### **Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck:**

Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und zwar am besten immer zur gleichen Zeit, beispielsweise vor dem Schlafengehen oder nach dem Aufstehen. **Wichtig:** Dokumentieren Sie Ihre Werte in einem Tagebuch oder Blutdruckpass. So behalten Sie Ihren Blutdruck im Blick und bemerken frühzeitig, wenn sich etwas ändert.

---

### **Gehen Sie regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen:**

Gehen Sie regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen zum Arzt. Lassen Sie dabei auch in regelmäßigen Abständen Ihren Blutzucker und Cholesterinwert bestimmen. Nehmen Sie Ihren Blutdruckpass oder Ihr Gesundheitstagebuch mit zu jedem Arztbesuch.

## Nehmen Sie Ihre Medikamente konsequent ein:

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihre Medikamente regelmäßig und genau so einnehmen, wie Ihr Arzt es verordnet hat. Nur so haben Sie Ihren Blutdruck und ggf. Ihre erhöhten Blutzucker- und Cholesterinwerte im Griff.

**Wichtig:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie Probleme mit der Einnahme haben oder glauben, die Medikamente nicht gut zu vertragen. Setzen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache die Medikamente eigenmächtig ab.

## ► Unser Service für Sie:



Holen Sie sich Ihren **persönlichen Blutdruckpass**, entweder einfach per Download oder bestellen Sie kostenlos ein Exemplar über unsere Website.



► [servier.de/patienten/serviceangebote/herz-kreislauf](https://servier.de/patienten/serviceangebote/herz-kreislauf)



