



# Ihrem Herzen zuliebe

(Prävention bei Bluthochdruck)

## Prävention bei Bluthochdruck

Laut Privatdozentin Dr. med. Neuhauser in der Zeitschrift DRUCKPUNKT (Herausgeber: Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL\*), Ausgabe 1/2011, weiß etwa die Hälfte der Menschen mit Bluthochdruck nichts von ihrer Gefährdung. Erstaunlich und problematisch zugleich! Bluthochdruck ist gefährlich. Besonders im Anfangsstadium zeigt er eher unspezifische Symptome, die sich auch bei vielen anderen Befindlichkeitsstörungen einstellen können. Bluthochdruck ist ein schleichendes Leiden, das sich allmählich manifestiert und auch dann auftreten kann, wenn der Betroffene früher einen eher niedrigen Blutdruck hatte. Bluthochdruck führt zu vorzeitiger Herz- und Gefäßalterung. Vermeidbare Folgeerkrankungen sind Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen. Eine erfolgreiche Vorbeugung oder Therapie setzt Ihre persönliche Mitarbeit, aber auch ein gewisses Maß an Information über Bluthochdruck und seine Folgen, voraus.



### Der Blutdruck

Arterien und Venen bilden im menschlichen Körper ein geschlossenes Röhrensystem. Damit alle Organe und auch die kleinsten Kapillargefäße erreicht werden, muss das Blut mit einem gewissen Druck aus dem Herz gepumpt werden. Der Blutdruck ist also die Kraft, die das Blut auf die Gefäßwände, vor allem der größeren Arterien und Venen, ausübt.

### Was bedeuten der erste und der zweite Blutdruckwert, z. B. 120/80 ?

Unterschieden werden systolischer und diastolischer Blutdruck. Der systolische Blutdruck (erstgenannter Wert) wird durch die Auswurfkraft des Herzens erzeugt und ist immer deutlich höher als der diastolische (letztgenannter Wert). Dieser ist der Druck, der bei der Erschlaffung des Herzmuskels im

arteriellen Gefäßsystem entsteht. Während dieser Phase füllen sich die Kammern des Herzens mit Blut aus den Vorhöfen, um durch die nächste Kontraktion (Systole) ins Gefäßsystem ausgestoßen zu werden.

Die Druckwerte werden in mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) angegeben. Der Normalwert für den Blutdruck liegt laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei 120/80 mmHg. Nach neueren Studien gemäß der AHA (American Heart Association) gilt schon der Blutdruck mit einer Systole von 140 als zu hoch.

### Was können Sie tun ?

Blutdruckmessungen sind schnell und einfach durchzuführen und bereits die „halbe Miete“ für eine Bluthochdruckprophylaxe. Allerdings gibt eine einmalige Messung keine Aussage über die Diagnose „Bluthochdruck“. Für ein aussagekräftiges Resultat führen Sie am besten regelmäßige Messungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten durch. Die Blutdruckmessungen sollten in jedem Fall immer in Ruhe erfolgen. Bei einer Messung z. B. in einer Apotheke setzen Sie sich und pausieren zunächst für mindestens drei Minuten, bevor Sie die Messung durchführen. Diese Messungen ergeben zumeist jedoch nur Anhaltswerte. Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt. Ein optimal eingestellter Blutdruck kann nur in Kooperation mit Ihrem Arzt erarbeitet werden. Für einen ersten Überblick verwenden Sie einfach den Blutdruckpass ab Seite 9.

Einteilung der arteriellen Hypertonie nach den Kriterien der Europäischen Hypertoniegesellschaft		
	<b>systolisch mmHG</b>	<b>diastolisch mmHG</b>
<b>optimal</b>	<b>&lt; 120</b>	<b>&lt; 80</b>
<b>normal</b>	<b>&lt; 130</b>	<b>&lt; 85</b>
<b>hochnormale</b>	<b>130 – 139</b>	<b>85 – 89</b>
<b>Hypertonie Grad 1</b>	<b>140 – 159</b>	<b>90 – 99</b>
<b>Hypertonie Grad 2</b>	<b>160 – 179</b>	<b>100 – 109</b>
<b>Hypertonie Grad 3</b>	<b>&gt; 180</b>	<b>&gt; 110</b>
<b>isolierte systolische Hypertonie</b>	<b>&gt; 140</b>	<b>&lt; 90</b>

# Risikofaktoren für Bluthochdruck

## Die Auswirkungen von Stress

Sympathikus und Parasympathikus (Ruhenerve) bilden das vegetative Nervensystem, das die unwillkürliche Steuerung der meisten inneren Organe und des Blutkreislaufs übernimmt. Der Sympathikus – auch Stressnerv genannt – war dem Menschen in grauer Vorzeit ein getreuer Helfer und sicherte sein Überleben. In Gefahrensituationen schüttete er Adrenalin aus und bereitete so den Körper auf Kampf oder Flucht vor. In der heutigen Zeit hilft der Sympathikus durch seine leistungssteigernde Funktion zwar den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden, doch ein ständig erhöhter Stresspegel führt zu einer Überaktivität des Sympathikus und damit zu übermäßiger Ausschüttung von Noradrenalin im zentralen Nervensystem. Wie Prof. Dr. med. Narkiewicz in **DRUCKPUNKT, Ausgabe 1/2011**, beschreibt, stellt der Sympathikus damit eine wichtige Verbindung zwischen Stress und Bluthochdruck dar. So ist davon auszugehen, dass eine ständig überhöhte Sympathikuserregung Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt. Ein Ausgleich durch Bewegung und Entspannung hingegen kann zu einer Normalisierung der sympathischen Aktivität führen.

## Weitere Risikofaktoren

- Rauchen und Alkohol aktivieren den Sympathikus.
- Eine chronisch erhöhte Sympathikusaktivität kann bei Menschen mit obstruktiver Schlafapnoe zu Bluthochdruck beitragen und das Risiko eines plötzlichen Herztods steigern.
- Übergewicht, Fettleibigkeit (Adipositas): Nach jüngsten Erkenntnissen werden im Bauchfett Hormone produziert, die zu einer reduzierten Wirksamkeit unseres körpereigenen Insulins führen. Damit bahnen sie nicht nur einem Diabetes mellitus den Weg, sondern können auch zu Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Gefäßablagerungen führen. Diese Wechselwirkung zwischen Bauchfett und Hormonproduktion zeigt, wie wichtig ein normales Gewicht und regelmäßiges Training sind. Schon bevor wir unser Gewicht normalisiert haben, kann moderat betriebener Ausdauersport zu einer Verminderung der schädlichen Hormonproduktion beitragen.
- Erkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen, Insulinresistenz und Diabetes mellitus zusammen mit Bluthochdruck stellen ein erhebliches Risiko für Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar.

# Entspannen und bewegen sie sich!

Die nachfolgenden Übungen benötigen jeweils nur ein paar Minuten ohne große Vorbereitung. Es lohnt sich, sie regelmäßig durchzuführen und manche der Übungen in den Tagesablauf – wie das tägliche Zähneputzen – einzubinden. Bei Entspannungsübungen ist es wichtig, dass Sie diese bewusst, mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit ausführen. Danach können Sie wieder frisch ans Werk gehen.



## Den Blick erweitern

Wenden Sie Ihren Blick hin und wieder von Ihrer Arbeit oder Ihrem Bildschirm z. B. Richtung Fenster und stellen Sie Ihre Augen auf „unscharf“ (wie leichtes Schielen). Mit diesem defokussierten Blick erweitert sich Ihr Blickwinkel und Sie sehen plötzlich mehr als vorher – wie mit einem Weitwinkel. Nehmen Sie nun wahr, wie die Augen nach innen in ihre Höhlen sinken und sich entspannen. Je länger Sie diese Übung verfolgen, desto eher können sich andere Körperpartien der Entspannung anschließen (Kiefer, Nacken, Schultern...). Verfolgen Sie diesen Prozess, so lange es Ihnen angenehm ist.



## Atmung

Machen Sie sich Ihren Atem bewusst. Atmen Sie ruhig ein und aus. Verfolgen Sie Ihren Atem, der durch Nase oder Mund ein- und austritt, ohne ihn zu beeinflussen. Versuchen Sie sich vorzustellen, dass der Atem mit jedem Mal tiefer in Ihren Körper sinkt und sich Atemluftmoleküle bis tief in den Unterbauch ausbreiten. Erzwingen Sie nichts, beobachten Sie nur. Je länger Sie diese Übung fortführen und dem Prozess folgen, desto tiefer kann sich eine Entspannung ausbreiten. Lenken Sie dabei die Aufmerksamkeit bewusst auf Bereiche wie Kiefer, Nacken, Schultern, Becken usw. und nehmen Sie ein Lösen an diesen Stellen wahr. Mit jedem Ausatmen kann das Gefühl der Entspannung intensiver werden. Folgen Sie diesem Gefühl und genießen Sie, wie es in jede Zelle des Körpers „fließt“. Verknüpfen Sie diese Übung mit angenehmen Gedanken wie z. B.: „Ich lasse meine Sorgen los und fühle mich ruhig“. Seien Sie geduldig mit sich! Es bedarf vielleicht einiger Übungsversuche, bis Sie Entspannung verspüren.



### Inneres Lächeln

Stellen Sie sich vor, die Haut unter Ihrem Gesicht würde lächeln. Sie brauchen dabei nicht das Gesicht zu bewegen, diese Übung erfordert nur Ihre Vorstellungskraft und Wahrnehmungsfähigkeit. Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihr „inneres Gesicht“ und dessen Lächeln. Genießen Sie, wie sich Ihr Gesicht entspannt und ein Lächeln tatsächlich fühlbar wird. Danach können Sie gewiss gut gelaunt Ihr Tagewerk fortsetzen.



### Der „heilige Ort“

Diese Übung führen Sie am besten zu Hause in ungestörter Umgebung aus. „Beamten“ Sie sich an Ihren Lieblingsort. Das kann z. B. ein schöner Platz an einem Urlaubsort, Ihr Elternhaus oder ein Fantasieort sein. Störende Gedanken lassen Sie wie Wolken vorbeiziehen. Verweilen Sie an Ihrem „heiligen Ort“ so lange Sie möchten. Machen Sie dort in Ihrer Vorstellung, was Ihnen gefällt und Wohlgefühl bereitet. Kommen Sie „zurück“, wenn Sie dafür bereit sind. Je öfter Sie diese Übung machen, desto weniger stören Sie ablenkende Gedanken.



### Körperwahrnehmung

Legen Sie sich bequem und möglichst ausgestreckt hin. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Nehmen Sie die Unterlage mit Ihrem Körper wahr. An welchen Stellen berührt Ihr Körper die Unterlage? Sind der Körper und der Untergrund voneinander getrennt? Verändert sich dieses Gefühl, je länger Sie diesem Zustand Ihre Aufmerksamkeit schenken? Sind Sie „eins“ mit der Unterlage, so als ob Ihr Körper mit der Unterlage verschmilzt? Gibt es ein Gefühl der Dehnung? Wie fühlt sich Ihr Körper nun an? Ist er schwer oder leicht, warm oder kühl? Prickelt er an bestimmten Stellen? Genießen Sie den Zustand der entstehenden Entspannung noch so lange es Ihnen angenehm ist.



### Eine Tasse Tee

Es muss nicht immer Kaffee sein. Ob Mistel-, Hibiskus-, Grüntee oder ein spezieller Herz-Kreislauf-Tee – genussvoll und bewusst eine Tasse Tee trinken, wirkt in jedem Fall beruhigend. Machen Sie daraus ein Entspannungsritual. Wenn Sie keinen Tee mögen, suchen Sie sich ein anderes Getränk, das Ihnen wohl tut.



### Bewegen und durchatmen

Vor allem wenn man die meiste Zeit sitzend verbringt, tut Bewegung zwischendurch gut. Stehen Sie öfter mal auf. Selbst ein kurzes Schwätzchen mit Kollegen hilft, den Kopf wieder frei zu bekommen. Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang an der frischen Luft. Auch der Gang über die Treppe kann ein kleiner Anfang für regelmäßige Bewegung auf der Arbeitsstelle oder anderswo sein.



### Ausdauersport

Treiben Sie regelmäßig Ausdauersport! Zur Prophylaxe oder Therapie eines Bluthochdrucks ist es nicht erforderlich, sich bis zur Erschöpfung zu belasten. Es reicht aus, wenn Sie auf einer mittleren Belastungsstufe dreimal wöchentlich ca. 30 Minuten Sport treiben. Dies entspricht einem angenehmen Warmwerden unter sportlicher Aktivität. Egal, ob Sie stramm spazieren gehen, Fahrrad fahren, tanzen, schwimmen, Walking oder Nordic Walking betreiben.

Egal was Sie tun: Hauptsache, Sie tun etwas und es macht Ihnen Spaß! Viele Vereine bieten gezieltes Herz-Kreislauf-Training an. Sport in der Gruppe kann die Motivation steigern. Wöchentliche Termine bzw. Verabredungen werden eher eingehalten.

Laut Prof. Dr. med. Löllgen in **DRUCKPUNKT, Ausgabe 2/2011**, können Betroffene mit milder Hypertonie ohne Einschränkung Sport treiben. Dies gilt auch für Patienten, deren Blutdruck mit blutdrucksenkenden Medikamenten unter 140/90 mmHg liegt. In jedem Fall empfiehlt es sich für Menschen mit zu hohem Blutdruck oder wenn Sie sich unsicher sind, vor ungewohnten sportlichen Aktivitäten das Gespräch mit dem behandelnden Arzt zu suchen.



**Sie haben nur EIN Herz – fangen Sie noch heute an!**

- ♥ Messen Sie täglich Ihren Blutdruck, um einen Überblick zu bekommen. Nutzen Sie dazu das nachstehende Blutdrucktagebuch.
- ♥ Bei Auffälligkeiten suchen Sie Ihren Arzt auf.
- ♥ Reduzieren Sie den Genuss von Alkohol und Nikotin.
- ♥ Ernähren Sie sich abwechslungsreich, fett- und salzarm. Essen Sie weniger Süßigkeiten.
- ♥ Streben Sie Ihr Normal- oder zumindest Wohlfühlgewicht an.
- ♥ Sofern Sie an keiner Nierenkrankheit leiden, essen Sie mehr kaliumreiches Gemüse und Obst (z. B. Spinat, Kartoffeln, Kohl sowie Bananen, Avocados, Trockenobst etc.). Ein im Verhältnis zum Natrium erhöhter Kaliumspiegel kann blutdrucksenkend wirken.
- ♥ Bewegen Sie sich regelmäßig. Nehmen Sie Treppe statt Aufzug. Legen Sie kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück.
- ♥ Treiben Sie Ausdauersport oder gezieltes Herz-Kreislauf-Training. Vereine oder Volkshochschulen bieten oftmals Gruppenkurse an.
- ♥ Vermeiden Sie Stress! Sorgen Sie für ausreichend Ausgleich und gönnen Sie sich täglich mehrere kleine Entspannungseinheiten (siehe Seite 5 - 6).
- ♥ Stecken Sie sich zunächst kleine Ziele – und bleiben Sie dran!



# Blutdrucktagebuch

## Persönliche Daten

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

## Benachrichtigung im Notfall

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

Zielblutdruck nach den Kriterien der Europäischen Hypertoniegesellschaft		
	systolisch mmHG	diastolisch mmHG
<b>optimal</b>	<b>&lt; 120</b>	<b>&lt; 80</b>
<b>normal</b>	<b>&lt; 130</b>	<b>&lt; 85</b>
<b>Diabetiker/ Niereninsuffizienz</b>	<b>&lt; 130</b>	<b>&lt; 80</b>
<b>Bei Proteinurie &gt;1 g/Tag</b>	<b>125</b>	<b>75</b>

**Persönlicher Zielblutdruck** \_\_\_\_\_

## Blutdruck und Puls richtig messen

Zur Blutdruckmessung wird eine Manschette um den Oberarm gelegt und aufgepumpt. So staut sich das Blut im Oberarm. Durch das Ablassen der Luft vermindert sich der Druck auf die Arterie. Das Herz presst jetzt wieder Blut in das Gefäß. Die dabei entstehenden Strömungsgeräusche hört der Arzt ab – mithilfe eines Stethoskops, das er in der Ellenbeuge über der Arterie aufsetzt. Das erste Geräusch, das durch das Zusammenziehen des Herzens beim Pumpen erzeugt wird, begleitet den systolischen Oberwert. Verschwindet das Geräusch, weil das Blut wieder ungestört fließen kann, liest der Arzt den diastolischen Unterwert ab. Ihren Blutdruck können Sie auch selbst kontrollieren. Wenn Sie dies regelmäßig tun und die Ergebnisse notieren, unterstützen Sie Ihren Arzt bei der Beurteilung Ihrer Werte. Da Aufregung – wie sie oft bei der ärztlichen Untersuchung auftritt – den Blutdruck vorübergehend steigern kann, führen wiederholte Messungen in gewohnter Umgebung zu einem genaueren Bild.

### So messen Sie richtig:

- Wenn Sie erstmals Ihren Blutdruck messen, tun sie dies gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Apotheker.
- Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck regelmäßig morgens und abends, möglichst immer zur gleichen Zeit. Falls Sie blutdrucksenkende Mittel einnehmen, messen Sie morgens vor der Einnahme.
- Messen Sie Ihren Blutdruck in Ruhe – halten Sie vorher eine Ruhepause von mindestens drei Minuten ein – am besten im Sitzen.
- Messen Sie stets am gleichen Arm und zwar an dem, mit den höheren Werten. Überprüfen Sie dazu beim ersten Mal beide Arme.
- Halten Sie die Messstelle etwa auf Höhe des Herzens.
- Überprüfen Sie zusätzlich auch Ihren Puls. Moderne Blutdruckmessgeräte ermitteln automatisch auch den Puls. Ihre Blutdruck- und Pulswerte können Sie in die Tabellen auf den nächsten Seiten eintragen.

**Tipp:** Haben Sie kein eigenes Blutdruckmessgerät und möchten Sie sich auch keines anschaffen? Nutzen Sie doch die Gratismessung in Ihrer Apotheke.

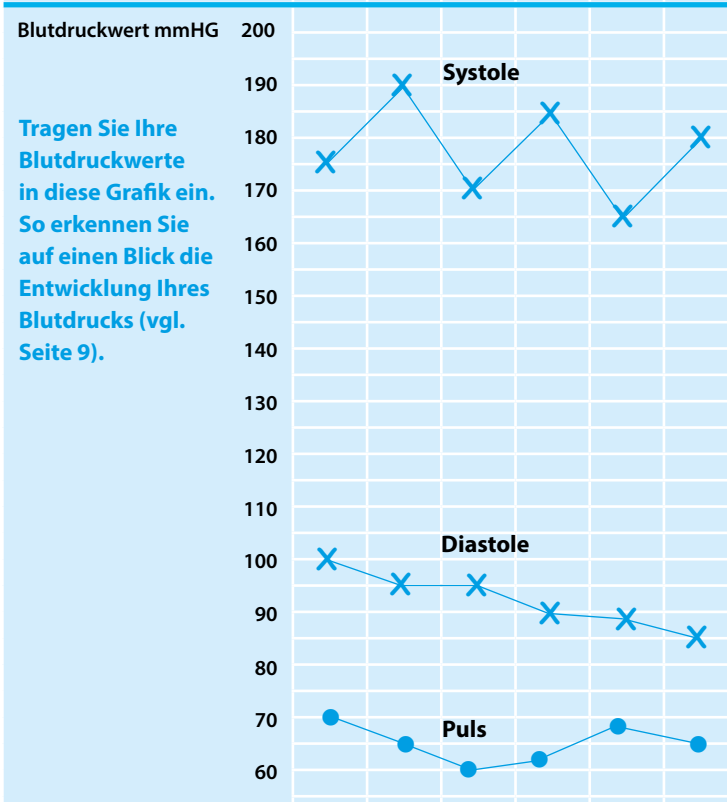


# Beispiel fürs Blutdruckmessen



Vermerken Sie vor jeder Messung zunächst Datum und Uhrzeit. Tragen Sie die gemessenen Blutdruckwerte als Kreuz in der entsprechenden Spalte ein. Vermerken Sie Ihren Puls als Punkt. Indem Sie die Linien verbinden, erhalten Sie übersichtliche Kurven wie in dem nachstehenden Beispiel.

Datum	3.1.		4.1.		5.1.	
Uhrzeit	7 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>	7 <sup>15</sup>	19 <sup>45</sup>	7 <sup>15</sup>	20 <sup>15</sup>
oberer Wert (Systole)	175	190	170	185	165	180
unterer Wert (Diastole)	100	95	95	90	88	85
Puls	70	65	60	63	68	65



## Blutdrucktagebuch

Datum						
Uhrzeit						
oberer Wert (Systole)						
unterer Wert (Diastole)						
Puls						
Blutdruckwert mmHG	200					
	190					
	180					
	170					
	160					
	150					
	140					
	130					
	120					
	110					
	100					
	90					
	80					
	70					
	60					

## Blutdrucktagebuch

Datum					
Uhrzeit					
oberer Wert (Systole)					
unterer Wert (Diastole)					
Puls					
Blutdruckwert mmHG	200				
	190				
	180				
	170				
	160				
	150				
	140				
	130				
	120				
	110				
	100				
	90				
	80				
	70				
	60				

## Blutdrucktagebuch

Datum						
Uhrzeit						
oberer Wert (Systole)						
unterer Wert (Diastole)						
Puls						
Blutdruckwert mmHG	200					
	190					
	180					
	170					
	160					
	150					
	140					
	130					
	120					
	110					
	100					
	90					
	80					
	70					
	60					

# Blutdrucktagebuch

Datum					
Uhrzeit					
oberer Wert (Systole)					
unterer Wert (Diastole)					
Puls					
Blutdruckwert mmHG	200				
	190				
	180				
	170				
	160				
	150				
	140				
	130				
	120				
	110				
	100				
	90				
	80				
	70				
	60				

## Blutdrucktagebuch

Datum						
Uhrzeit						
oberer Wert (Systole)						
unterer Wert (Diastole)						
Puls						
Blutdruckwert mmHG	200					
	190					
	180					
	170					
	160					
	150					
	140					
	130					
	120					
	110					
	100					
	90					
	80					
	70					
	60					



## Blutdrucktagebuch

Datum					
Uhrzeit					
oberer Wert (Systole)					
unterer Wert (Diastole)					
Puls					
Blutdruckwert mmHG	200				
	190				
	180				
	170				
	160				
	150				
	140				
	130				
	120				
	110				
100					
90					
80					
70					
60					

## Blutdrucktagebuch

Datum						
Uhrzeit						
oberer Wert (Systole)						
unterer Wert (Diastole)						
Puls						
Blutdruckwert mmHG	200					
	190					
	180					
	170					
	160					
	150					
	140					
	130					
	120					
	110					
	100					
	90					
	80					
	70					
	60					

## Blutdrucktagebuch

Datum					
Uhrzeit					
oberer Wert (Systole)					
unterer Wert (Diastole)					
Puls					
Blutdruckwert mmHG	200				
	190				
	180				
	170				
	160				
	150				
	140				
	130				
	120				
	110				
100					
90					
80					
70					
60					

**Mit freundlicher  
Unterstützung von:**

Dr. René Drouven  
Facharzt für Innere Medizin  
Bergisch Gladbach

**Weitere Informationen  
erhalten Sie auch hier:**

[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

**Impressum**

Redaktion & Herausgeber:

Debeka  
Krankenversicherungsverein a. G.  
proGesundheit – KV/P  
56058 Koblenz  
(02 61) 4 98 44 44  
[progesundheit@debeka.de](mailto:progesundheit@debeka.de)  
[www.debeka.de/progesundheit](http://www.debeka.de/progesundheit)

**Debeka**  
**Krankenversicherungsverein a. G.**  
**Lebensversicherungsverein a. G.**  
**Allgemeine Versicherung AG**  
**Pensionskasse AG**  
**Bausparkasse AG**

**56058 Koblenz**  
**Telefon (08 00) 8 88 00 82 00**  
**[www.debeka.de](http://www.debeka.de)**

**Debeka – anders als andere**



[www.debeka.de/socialmedia](http://www.debeka.de/socialmedia)