



proGesundheit

IHREM HERZEN ZULIEBE

Prävention bei Bluthochdruck

Debeka

Das **Füreinander** zählt.



PRÄVENTION BEI BLUTHOCHDRUCK

Rund die Hälfte aller Menschen mit Bluthochdruck weiß nichts von ihrer Erkrankung. Denn gerade am Anfang zeigen sich nur unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, Schlafstörungen oder anhaltende Nervosität. Deshalb ist Bluthochdruck eine stille Gefahr und bleibt oft lange unentdeckt.

Bluthochdruck entwickelt sich schleichend. Auch wenn Sie früher einen niedrigen Blutdruck hatten, können Sie betroffen sein. Die Folgen sind gravierend: Bluthochdruck beschleunigt die Alterung von Herz und Gefäßen und erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen deutlich.

Mit dem richtigen Wissen und durch persönliche Mitarbeit können Sie viel für Ihre Gesundheit tun. Nutzen Sie die Chance, Risiken frühzeitig zu erkennen und gezielt zu handeln – für ein gesundes Leben ohne vermeidbare Folgeerkrankungen.

Der Blutdruck

Arterien und Venen bilden ein geschlossenes Röhrensystem. Damit das Blut alle Organe und selbst die kleinsten Gefäße erreicht, pumpt das Herz es mit einem bestimmten Druck durch dieses System. Blutdruck ist also die Kraft, mit der das Blut auf die Wände der Gefäße, vor allem der größeren Arterien und Venen, drückt.

Systolisch und diastolisch – was heißt das?

Beim Blutdruck werden zwei Werte unterschieden: der systolische und der diastolische Blutdruck.

Der erste Wert – zum Beispiel die 120 bei 120/80 – ist der systolische Blutdruck. Er entsteht, wenn das Herz sich zusammenzieht und das Blut kraftvoll in die Arterien pumpt. Dieser Wert ist immer höher als der zweite Wert.

Der zweite Wert – in unserem Beispiel die 80 bei 120/80 – ist der diastolische Blutdruck. Er misst den Druck in den Gefäßen, wenn der Herzmuskel erschlafft und sich die Herzkammern mit Blut füllen.

Die Blutdruckwerte werden in Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) angegeben. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt ein Wert von 120/80 mmHg als normal.

Nach neueren Studien stuft die American Heart Association (AHA) einen systolischen Wert ab 140 mmHg bereits als zu hoch ein.

Was können Sie tun?

Den Blutdruck zu messen, ist der erste, schnellste und einfachste Schritt in der Prophylaxe. Für die Diagnose "Bluthochdruck" reicht es allerdings nicht aus, nur einmal zu messen: Ein zuverlässiges Ergebnis erhalten Sie nur dann, wenn Sie Ihren Blutdruck regelmäßig und zu unterschiedlichen Tageszeiten messen. Achten Sie dabei vor allem auf Ruhe. Wenn Sie zum Beispiel in einer Apotheke messen, setzen Sie sich und warten Sie mindestens drei Minuten, bevor Sie starten.

Die Werte solcher Einzelmessungen geben jedoch nur erste Anhaltspunkte. Lassen Sie auffällige Werte daher auf jeden Fall ärztlich abklären. Denn nur so können Sie Ihren Blutdruck optimal einstellen. Für einen ersten Überblick nutzen Sie gerne unser Blutdrucktagebuch (ab Seite 8), in dem Sie Ihre Werte notieren.

Einteilung der arteriellen Hypertonie nach den Kriterien der Europäischen Hypertoniegesellschaft

	systolisch mmHG	diastolisch mmHG
optimal	< 120	< 80
normal	< 130	< 85
hochnormal	130 - 139	85 - 89
Hypertonie Grad 1	< 120	90 - 99
Hypertonie Grad 2	< 120	100 - 109
Hypertonie Grad 3	< 120	> 110
isolierte systolische Hypertonie	< 120	< 90

RISIKOFAKTOREN

Die Auswirkungen von Stress

Ihr vegetatives Nervensystem besteht aus Sympathikus und Parasympathikus (Ruhenerve). Es steuert unbewusst viele innere Organe und auch den Blutkreislauf. Der Sympathikus – auch Stressnerv genannt – war früher überlebenswichtig: In Gefahrensituationen sorgte er durch die Ausschüttung von Adrenalin dafür, dass der Körper schnell auf Kampf oder Flucht vorbereitet war.

Heute hilft der Sympathikus zwar, den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden, doch dauerhaft zu viel Stress kann ihn überaktivieren. Das

führt zu einer erhöhten Ausschüttung von Noradrenalin im zentralen Nervensystem. Es besteht so ein enger Zusammenhang zwischen Stress und Bluthochdruck: Eine anhaltende Übererregung des Sympathikus begünstigt Bluthochdruck und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gezielte Entspannung und regelmäßige Bewegung helfen, die Aktivität des Sympathikus wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das wirkt sich positiv auf Ihren Blutdruck aus.

Weitere Risikofaktoren

- ✓ Rauchen und Alkohol regen Ihren Sympathikus an und können den Blutdruck erhöhen.
- ✓ Eine obstruktive Schlafapnoe steigert dauerhaft die Aktivität des Sympathikus – und damit das Risiko für Bluthochdruck und sogar für plötzlichen Herztod.
- ✓ Übergewicht und Adipositas gelten ebenfalls als wichtige Risikofaktoren. Im Bauchfett entstehen Hormone, die die Wirkung von Insulin verringern. Das begünstigt nicht nur Diabetes mellitus, sondern auch Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Ablagerungen in den Gefäßen. Die Wechselwirkung zwischen Bauchfett und Hormonproduktion zeigt, wie wichtig ein normales Gewicht und regelmäßige Bewegung sind. Und: Moderater Ausdauersport kann die schädliche Hormonproduktion senken, schon bevor Sie Ihr Gewicht normalisieren.
- ✓ Erkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen, Insulinresistenz und Diabetes mellitus in Kombination mit Bluthochdruck erhöhen Ihr Risiko für Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich.



ENTSPANNEN UND BEWEGEN SIE SICH

Die folgenden Entspannungsübungen dauern nur wenige Minuten und brauchen keine große Vorbereitung. Sie regelmäßig zu praktizieren, zahlt sich aus! Integrieren Sie sie einfach in Ihren Tagesablauf – ähnlich wie Zähneputzen. Achten Sie darauf, die Übungen ganz bewusst und mit voller Aufmerksamkeit auszuführen – so entfalten sie ihre ganze Wirkung.

Entspannte Augenblicke

Blicken Sie bewusst einmal weg von Ihrem Bildschirm und schauen Sie in die Ferne auf einen Punkt. Lassen Sie dann Ihren Blick locker und weich werden, bis der Punkt leicht verschwommen erscheint. Dabei entspannt sich Ihr Ziliarmuskel, der die Linse krümmt. Schließen Sie nun die Augen und reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, bis sie warm sind. Legen Sie sie dann als Mulde über die geschlossenen Augen, um Dunkelheit und Wärme zu genießen.

Bewusstes Atmen

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Atmen Sie ruhig ein und aus, ohne den Atemfluss zu beeinflussen. Beobachten Sie, wie die Luft durch Nase oder Mund ein- und ausströmt. Stellen Sie sich vor, dass der Atem mit jeder Einatmung tiefer in Ihren Körper sinkt und sich bis in den Unterbauch ausbreitet. Erzwingen Sie nichts – nehmen Sie einfach wahr, was geschieht. Je länger Sie üben, desto tiefer entspannen Sie. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit dabei gezielt auf Bereiche wie Kiefer, Nacken, Schultern



oder Becken und spüren Sie, wie sich diese Partien lockern. Mit jedem Ausatmen kann das Gefühl der Entspannung intensiver werden. Lassen Sie dieses angenehme Gefühl in jede Zelle Ihres Körpers fließen. Verbinden Sie die Übung mit positiven Gedanken, zum Beispiel: „Ich lasse meine Sorgen los und fühle mich ruhig.“ Und: Haben Sie Geduld mit sich – manchmal braucht es ein paar Versuche, bis Sie die Entspannung spüren.

Inneres Lächeln

Was Sie auch gerade tun: Machen Sie eine kurze Pause und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich vor, die Haut unter Ihrem Gesicht würde lächeln. Sie müssen dabei Ihr Gesicht gar nicht bewegen – Ihre Vorstellungskraft und Wahrnehmung reichen vollkommen aus. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf Ihr „inneres Gesicht“ und das Gefühl des Lächelns. Genießen Sie, wie sich Ihr Gesicht entspannt und wie Sie das Lächeln nach und nach tatsächlich spüren. Mit dieser kleinen Übung können Sie gut gelaunt und entspannt in Ihren Alltag zurückkehren.

Der „heilige Ort“

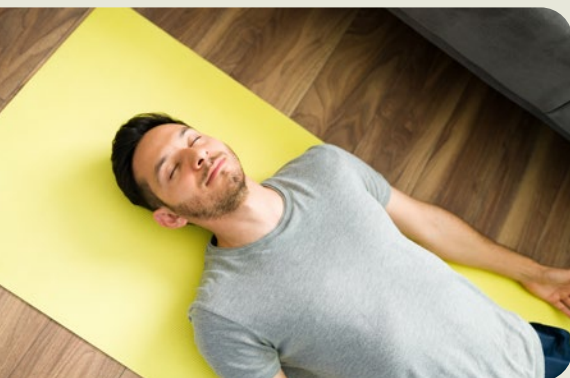
Diese Übung funktioniert am besten zu Hause in einer ruhigen, ungestörten Umgebung. Versetzen Sie sich gedanklich an Ihren Lieblingsort – zum Beispiel an einen schönen Platz aus dem Urlaub, Ihr Elternhaus oder auch einen Fantasieort. Lassen Sie störende Gedanken wie Wolken vorbeiziehen, ohne sie weiter zu beachten.

Verweilen Sie an Ihrem „heiligen Ort“ so lange, wie es Ihnen guttut. Tun Sie dort in Ihrer Vorstellung alles, was Ihnen Freude und Wohlbefinden schenkt. Kehren Sie erst dann in den Alltag zurück, wenn Sie bereit dazu sind. Je häufiger Sie diese Übung wiederholen, desto leichter gelingt es Ihnen, ablenkende Gedanken auszublenken und Entspannung zu finden.



Körperwahrnehmung – bewusstes Spüren

Legen Sie sich in Rückenlage bequem und möglichst ausgestreckt hin, die Arme locker neben dem Körper. Spüren Sie bewusst, wie Ihr Körper die Unterlage berührt. Wo gibt es Kontakt? Fühlen sich Körper und Unterlage getrennt an – oder "verschmelzen" sie? Nehmen Sie eine Dehnung wahr? Wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an? Ist er schwer oder leicht, warm oder kühl? Kribbelt es an bestimmten Stellen? Genießen Sie diesen Zustand der Entspannung so lange, wie es angenehm für Sie ist.



Eine Tasse Tee

Für viele ist ein Kaffee am Nachmittag ein Symbol für Entspannung und Gemütlichkeit – allerdings wirkt er sich auch anregend auf den Blutdruck aus. Daher: Genießen Sie stattdessen doch mal einen Mistel-, Hibiskus- oder speziellen Herz-Kreislauf-Tee! Das wirkt beruhigend – insbesondere, wenn Sie ihn ganz bewusst trinken.



Falls Sie keinen Tee mögen, wählen Sie einfach ein anderes Getränk, das Ihnen guttut. Wichtig ist, dass Sie sich einen Moment Zeit nehmen und das Trinken ganz bewusst genießen.

Bewegen und durchatmen

Gerade wenn Sie überwiegend sitzend arbeiten, ist Bewegung zwischendurch besonders wichtig: Stehen Sie kurz auf, gehen Sie ein paar Schritte, recken und strecken Sie sich. Schon ein kurzes Gespräch mit Kolleginnen oder Kollegen kann helfen, den Kopf frei zu bekommen.

Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang an der frischen Luft oder nutzen Sie öfter mal die Treppe statt den Aufzug. All das ist ein guter Anfang, um mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen – ob am Arbeitsplatz oder zu Hause. Jede kleine Aktivität zählt und unterstützt Ihr Wohlbefinden.

Ausdauersport

Regelmäßiger Ausdauersport ist ein wichtiger Baustein, um Bluthochdruck vorzubeugen und zu behandeln. Dabei müssen Sie nicht an die Grenze zur Erschöpfung gehen: Es reicht aus, wenn Sie dreimal pro Woche etwa 30 Minuten auf einer mittleren Belastungsstufe aktiv sind, zum Beispiel

beim zügigen Spaziergehen, Radfahren, Tanzen, Schwimmen, Walking oder Nordic Walking. Entscheidend ist, dass Sie sich wohlfühlen und Freude an der Bewegung haben. Übrigens: Viele Vereine bieten ein spezielles Herz-Kreislauf-Training an. Sport in der Gruppe kann zusätzlich motivieren und hilft, dran zu bleiben.

Laut Prof. Dr. med. Löllgen (international anerkannter Kardiologe und Sportmediziner) können Menschen mit milder Hypertonie ohne Einschränkung Sport treiben – auch dann, wenn der Blutdruck nur aufgrund von Medikamenten unter 140/90 mmHg liegt. Sind Sie unsicher oder haben Sie bereits Bluthochdruck? Dann klären Sie neue oder ungewohnte sportliche Aktivitäten bitte immer vorher ärztlich ab.

Mehr zu Herzgesundheit und Sport finden Sie unter:

[www.herzstiftung.de/
ihre-herzgesundheit/
gesund-bleiben/
sport-und-bewegungsmangel](http://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/sport-und-bewegungsmangel)

Scan mich



ACHTEN SIE GUT AUF IHR HERZ – SIE HABEN NUR EINES!

- ♥ Messen Sie täglich Ihren Blutdruck und tragen Sie Ihre Werte in das Blutdrucktagebuch ein. So haben Sie immer einen guten Überblick.
- ♥ Holen Sie bei auffälligen Werten unbedingt ärztlichen Rat ein.
- ♥ Reduzieren Sie Alkohol und Nikotin.
- ♥ Ernähren Sie sich abwechslungsreich, fett- und salzarm – und naschen Sie etwas weniger.
- ♥ Streben Sie Ihr Normalgewicht oder zumindest Ihr Wohlfühlgewicht an.
- ♥ Bewegen Sie sich regelmäßig: Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug und legen Sie kurze Strecken auch mal zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück.
- ♥ Treiben Sie Ausdauersport oder machen Sie gezieltes Herz-Kreislauf-Training – und denken Sie daran: In der Gruppe macht's gleich nochmal so viel Spaß.
- ♥ Vermeiden Sie Stress! Sorgen Sie für Ausgleich und gönnen Sie sich täglich mehrere kleine Entspannungseinheiten.
- ♥ Setzen Sie sich gerade zu Anfang kleine, erreichbare Ziele – und bleiben Sie dran!



- ♥ Essen Sie – wenn Sie keine Nierenerkrankung haben – mehr kaliumreiches Gemüse und Obst. Da bieten sich zum Beispiel Spinat, Kartoffeln, Kohl, Bananen, Avocados oder Trockenobst an. Ein im Verhältnis zum Natrium erhöhter Kaliumspiegel kann blutdrucksenkend wirken.



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	systolisch mmHG
optimal	< 120	< 80
normal	< 130	< 85
Diabetiker/Niereninsuffizienz	< 130	< 80
bei Proteinurie >1 g/Tag	125	75

Persönlicher Zielblutdruck

BLUTDRUCK UND PULS RICHTIG MESSEN

Um den Blutdruck zu messen, legt man eine Manschette um den Oberarm und pumpt sie auf. So staut sich das Blut im Oberarm. Lässt man die Luft langsam ab, sinkt der Druck auf die Arterie. Jetzt presst das Herz wieder Blut durch das Gefäß. Mit einem Stethoskop in der Ellenbeuge werden die Strömungsgeräusche hörbar: Das erste Geräusch entsteht, wenn das Herz das Blut mit Kraft in die Arterie pumpt. Dieses begleitet den systolischen Wert. Sobald das Geräusch verschwindet und das Blut wieder ungehindert fließt, wird der diastolische Wert abgelesen.

Sie können Ihren Blutdruck auch selbst messen. Notieren Sie Ihre Werte regelmäßig – so unterstützen Sie die ärztliche Beurteilung. Da Aufregung bei Untersuchungen den Blutdruck kurzfristig erhöhen kann, liefern wiederholte Messungen zu Hause ein genaueres Bild.

So messen Sie richtig:

1. Lassen Sie sich beim ersten Mal am besten in Ihrer Praxis oder Apotheke zeigen, wie genau Sie Ihren Blutdruck messen.
2. Messen Sie beim ersten Mal an beiden Armen. Denn künftig ermitteln Sie Ihren Blutdruck immer nur an dem Arm, der anfangs den höheren Wert geliefert hat.
3. Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck regelmäßig morgens und abends – möglichst immer zur gleichen Zeit. Nehmen Sie blutdrucksenkende Medikamente? Dann messen Sie bitte morgens vor der Einnahme.
4. Messen Sie Ihren Blutdruck immer in Ruhe. Legen Sie vorher eine Pause von mindestens drei Minuten ein, am besten im Sitzen.
5. Halten Sie die Messstelle etwa auf Herzhöhe.
6. Überprüfen Sie zusätzlich Ihren Puls. Moderne Blutdruckmessgeräte zeigen den Puls automatisch an.
7. Tragen Sie Ihre Blutdruck- und Pulswerte regelmäßig in die Tabellen ein, die Sie auf den nächsten Seiten finden.

TIPP

Sie haben kein eigenes Blutdruckmessgerät und möchten auch keines kaufen? Dann nutzen Sie gerne den kostenlosen Service Ihrer Apotheke.

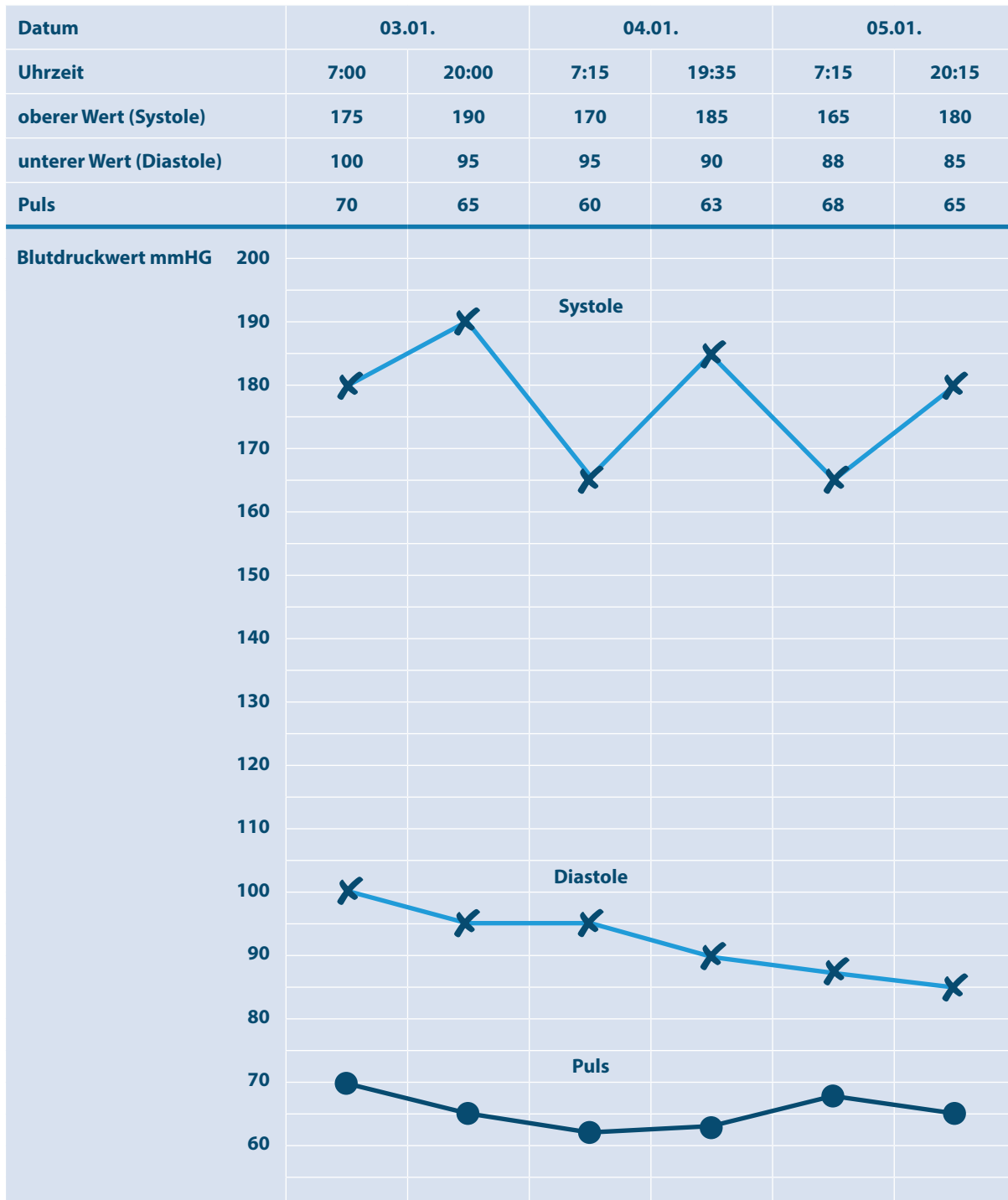


BEISPIEL FÜRS BLUTDRUCKMESSEN

Notieren Sie vor jeder Messung zunächst das Datum und die Uhrzeit.

Tragen Sie die gemessenen Werte als Kreuz in die entsprechende Spalte der Tabelle ein. Ihren Puls markieren Sie als Punkt.

Wenn Sie die einzelnen Markierungen mit Linien verbinden, entsteht eine übersichtliche Kurve – ähnlich wie im folgenden Beispiel.



FÜR IHRE EIGENEN EINTRAGUNGEN

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					

Wir helfen Ihnen dabei, in allen Bereichen die für Sie bedarfsgerechten Lösungen zu finden:

- ✓ Gesundheit absichern
- ✓ Lebensstandard sichern
- ✓ Vermögen und Zuhause schützen
- ✓ Mobilität und Reisen
- ✓ Finanzieren der eigenen vier Wände
- ✓ Vermögen bilden
- ✓ Firmenschutz für Unternehmen und Selbstständige



Mit freundlicher Unterstützung von:
Dr. René Drouven
Facharzt für Innere Medizin
Bergisch Gladbach

Weitere Informationen erhalten Sie auch hier:
www.herzstiftung.de

Impressum
Redaktion & Herausgeber:
Debeka
Krankenversicherungsverein a. G.
proGesundheit – KV/G
56058 Koblenz
0261 498-4444
progesundheit@debeka.de
www.debeka.de/progesundheit

