



# Bluthochdruck

## Inhalt

Einleitung .....	3
Blutdruck – was ist das? .....	4
Bluthochdruck – ein Teufelskreis .....	6
Auf Nummer sicher: Blutdruckmessung .....	9
Risiken erkennen und vermeiden .....	12
Gesund leben – die beste Prophylaxe .....	15
Guter Rat von A bis Z .....	20
Zehn Regeln für Hypertoniker .....	22
Tipps zum Weiterlesen .....	23

Impressum

Herausgeber:



3. Auflage · Stand: 1. Mai 2017 · GK520036

Medizinische Beratung: Ralf-Roger Pilgrim

© PRESTO Gesundheits-Kommunikation GmbH

[www.presto-gk.de](http://www.presto-gk.de)

## Einleitung

„Ich und krank? Das gibt's doch gar nicht, ich fühl mich total fit.“ Oft hört der Arzt diese Worte, wenn er die Manschette zur Blutdruckmessung zur Seite legt und dem Patienten die – erhöhten – Blutdruckwerte mitteilt. Denn Bluthochdruck gilt als „stille Krankheit“, die sich über lange Zeit nicht durch offensichtliche Anzeichen verrät. Allzu oft werden ihre Symptome aber auch nicht ernst genommen: Wer häufig unter Schwindel, Kopfschmerz, Atemnot, Druck auf der Brust oder Nasenbluten leidet, sollte seinen Blutdruck kontrollieren lassen.

Die Deutsche Hochdruckliga schätzt, dass in Deutschland etwa 25 Millionen Menschen an erhöhtem Blutdruck leiden – bei den über 60-Jährigen ist es mehr als jeder Zweite. Ein Viertel bis ein Drittel weiß nichts von ihrer Erkrankung, dies betrifft besonders jüngere Männer. Nur 70% derer, die davon wissen, lassen sich behandeln. Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehen in den entwickelten Ländern 13% aller Todesfälle auf Bluthochdruck zurück – auch wenn das nicht auf dem Totenschein steht. Denn Schlaganfälle kommen bei erhöhtem Blutdruck bis zu achtmal, Herzinfarkte dreimal häufiger vor – Bluthochdruck ist hier die eigentliche Ursache für die zum Tode führende Krankheit.

Die regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks ist also sehr wichtig. Nutzen Sie dazu auch die Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Hausarzt (Gesundheits-Check-up), die wir Ihnen ab dem vollendeten 35. Lebensjahr alle zwei Jahre anbieten.

Achten Sie zudem auf Ernährung und Körpergewicht, sorgen Sie für ausreichende und regelmäßige Bewegung und schränken Sie den Alkohol- und Nikotinkonsum ein. So senken Sie jene Risiken für hohen Blutdruck, die Sie selbst beeinflussen können.

**Ihre IKK gesund plus**

## Blutdruck – was ist das?

Das Herz ist das Kraftwerk des Lebens. Es ist die Pumpe des Blutkreislaufs und sorgt so dafür, dass jede Zelle des Körpers mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt wird. Ebenso müssen Kohlendioxid und Abbauprodukte aus dem Körper entsorgt werden. Das Herz erfüllt diese Pumpleistung Schlag für Schlag über hunderttausendmal am Tag und treibt dabei pro Stunde über 300 Liter durch das Adernsystem.

### Antriebsmotor Herz

Damit es in den Blutgefäßen überhaupt vorwärts geht, erzeugt das Herz einen bestimmten Druck im Blutkreislauf. Jeder Herzschlag drückt Blut aus der linken Herzkammer in die Hauptschlagader (Aorta). Von der Hauptschlagader gelangt es dann über die Arterien, die zunehmend enger werden, bis hin zu den Haargefäßen (Kapillaren), um hier den mitgeführten Sauerstoff an die Körperzellen abzugeben. Auf dem Weg am Darm vorbei nimmt das Blut Nährstoffe auf, die es zuerst zur Leber und dann zu den verschiedenen Zellen transportiert.

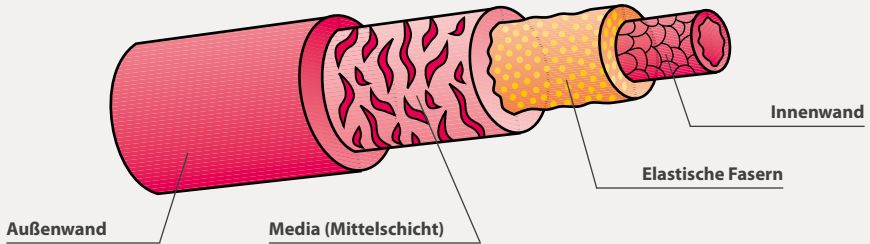
Unter Blutdruck verstehen die Mediziner die Kraft, die vom durchfließenden Blut auf die Wände der Arterien wirkt.

Am Puls wird der vom Herzen ausgeübte Druck spürbar. In der Anspannungsphase (Systole) zieht sich das Herz zusammen und presst sauerstoffreiches Blut in den Kreislauf; in der Ruhephase (Diastole) erschlaffen die Herzmuskeln.

### Elastische Gefäße

Dass die Hauptschlagader und die Arterien unter diesem enormen Druck nicht reißen, sondern diesen sogar weitergeben und damit den Kreislauf mitregulieren, liegt an der Elastizität der Gefäßwände. Diese dehnen sich je nach ausgeübtem Druck und ziehen sich wieder zusammen, wenn dieser nachlässt.

### Aufbau einer Arterie



Ein Druckgefälle im Gefäßsystem sorgt dafür, dass jede noch so entfernte Zelle mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden kann. Je weiter das Blut vom Herzen weg ist, desto geringer ist der Druck. Und je enger die Blutbahnen sind, desto größer muss der vom Herzen ausgeübte Druck sein, damit das Blut hindurchgetrieben werden kann.

### Blutdruck je nach Situation

Abhängig vom momentanen Bedarf liefert das Herz mit dem durch die Gefäße gepumpten Blut die erforderliche Menge Sauerstoff an die Zellen: Bei einem 100-Meter-Lauf erhalten die Muskeln das für die erhöhte körperliche Belastung ausreichende Quantum Sauerstoff; nach einem ausgedehnten Mahl ist der Magen erster Adressat des „ganz besonderen Saftes“.

Insofern schwankt der Blutdruck erheblich – je nachdem, ob Sie Sport treiben, schlafen oder erhöhten nervlichen Belastungen ausgesetzt sind. Herz und Kreislauf reagieren sofort auf die verschiedenen Situationen, indem mit unterschiedlichem Druck nährstoff- und sauerstoffreiches Blut in die Gefäße „gedrückt“ wird.

## Bluthochdruck – ein Teufelskreis

Etwa jeder vierte Bundesbürger hat einen zu hohen Blutdruck. Viele wissen nichts davon, weil eine Hypertonie zumindest anfangs keine Beschwerden bereitet. Ein Hochdruckkranker kann sich lange Zeit durchaus fit und leistungsfähig fühlen.

Das Heimtückische an dieser „stillen Krankheit“ ist, dass sie bereits in dieser beschwerdefreien Zeit den Körper vielfältig schädigt und diese Schädigungen wiederum zu einem weiteren Anstieg des Blutdrucks führen. Bluthochdruck scheint einen Teufelskreis auszulösen.

### Arterienverkalkung – Folge und Ursache

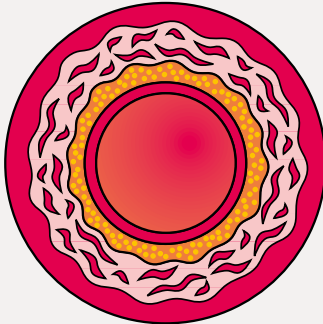
Fließt das Blut durch die Gefäße, müssen die Wände dem dabei entstehenden Druck standhalten. Bei erhöhten Blutdruckwerten werden die Gefäßwände jedoch über Gebühr belastet. Anhaltend hoher Blutdruck führt allmählich dazu, dass sie dicker und starrer werden.

Einerseits schwindet so ihre Elastizität. Die Arterien können sich nicht mehr weit genug stellen, um den Blutdruck kontinuierlich auf normalem Niveau zu halten. Zum anderen werden die Gefäßwände brüchig. In den dabei entstehenden Spalten lagern sich Fette und schwer lösliche Blutbestandteile als Plaque (= abgegrenzte, erhabene Schädigung) ab. Die Gefäße verengen sich – es kommt zu arteriosklerotischen Veränderungen. Dadurch steigt wiederum der Blutdruck: Das Herz muss Mehrarbeit leisten, um den Widerstand der verhärteten, engen Arterien zu überwinden.

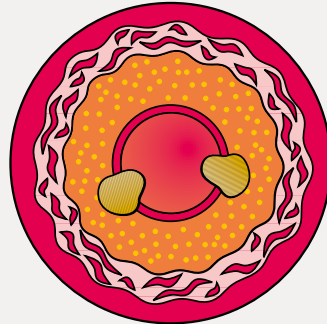
Bluthochdruck – Gefäßveränderungen (Arteriosklerose) – steigender Blutdruck – dieser Prozess setzt sich unaufhaltsam und auf ständig steigendem Niveau fort, wenn dem nicht durch Veränderung der Lebensweise und medikamentöse Unterstützung Einhalt geboten wird.

Wie dringend erforderlich rechtzeitige und konsequente therapeutische Maßnahmen sind, wird an den drohenden Folgen deutlich:

## Sklerosierung einer Arterie



Gesunde Arterie



Verengte Arterie

## Herz

Je ausgeprägter die arteriosklerotischen Veränderungen, desto schwieriger wird es für das Herz, gegen den steigenden Gefäßwiderstand anzupumpen. Aufgrund dieser Mehrarbeit vergrößert sich der Herzmuskel und die Sauerstoffversorgung über die Herzkranzgefäße wird schwieriger. Die Kraft des Herzmuskels erlahmt mit der Zeit, es kommt zu einer Herzschwäche.

Die zunehmende Verengung der Herzkranzgefäße führt häufig zu belastungsabhängigen Brustschmerzen (Angina pectoris). Kommt es zum Einreißen eines Plaques mit Ausschwemmen von Gewebematerial, das „stromabwärts“ das Gefäß verschließt, stirbt das umliegende Gewebe ab – der Herzinfarkt tritt ein. Des Weiteren können sich in den geschädigten Herzkranzgefäßen Blutgerinnsel (Thromben) ablagern, die die Sauerstoffversorgung des Herzens blockieren. Auch hier kommt es in der Folge zum Absterben von Herzmuskelgewebe, dem Herzinfarkt.

Bluthochdruck ist einer der Hauptrisikofaktoren für den Herzinfarkt.

## Gehirn

Infolge des hohen Blutdrucks verkalken auch die Gehirnarterien. Das Gehirn wird schlechter durchblutet, was vielfältige Auswirkungen – von Konzentrationsschwächen bis hin zu seelischen Veränderungen und Demenz – haben kann.

Auch hier können die bereits erwähnten Blutgerinnsel ein Blutgefäß verstopfen oder es kann aufgrund der Wandveränderungen platzen. Man spricht dann von einem Schlaganfall, der zu mehr oder weniger lang anhaltenden Funktionsausfällen des Gehirns, schlimmstenfalls sogar zum Tode führen kann.

Hypertonie ist für den Schlaganfall der Risikofaktor Nummer eins. Tödliche Schlaganfälle treffen Hochdruckkranke doppelt so häufig wie Menschen mit einem normalen Blutdruck.

## Augen

Die arterielle Verkalkung kann auch die Gefäße am Augenhintergrund befallen. Veränderungen an diesen Gefäßen beeinträchtigen die Netzhaut des Auges und mindern damit die Sehkraft.

## Nieren

Hoher Blutdruck schädigt in besonderer Weise die Nierengefäße, vor allem die feinen Verästelungen (Arteriolen) in diesem Organ.

Die Nieren sind aufgrund der Mangeldurchblutung der Arteriolen nicht mehr voll funktionstüchtig: Stoffe, die mit dem Urin ausgeschieden werden müssten, verbleiben im Körper und drohen ihn zu vergiften. Manchmal entwickelt sich sogar eine Schrumpfniere.

Auch hier schließt sich der Teufelskreis wieder: Nierenerkrankungen erhöhen ihrerseits den Blutdruck. Neben Blutuntersuchungen gibt eine einfache Untersuchung auf zu viel Eiweiß im Urin Hinweise auf eine beginnende Nierenschädigung.





## Auf Nummer sicher: Blutdruckmessung

Blutdruck kann man nicht spüren, ertasten oder gar sehen. Genauso wenig macht sich seine krankhafte Erhöhung bemerkbar: Morgendliche Kopfschmerzen oder Schwindelgefühle, Herzklopfen, Nasenbluten oder der häufig als Indiz des hohen Blutdrucks genannte „hochrote Kopf“ können Anzeichen für Bluthochdruck sein, müssen es aber nicht. Denn auch Menschen mit normalem Blutdruck können diese Symptome zeigen.

Bluthochdruck kann nur durch Blutdruckmessung erkannt werden. Zu beachten ist dabei, dass der Blutdruck im Tagesverlauf keineswegs einen konstanten Wert behält, sondern schwankt. Je nach körperlicher Belastung, aber auch in Abhängigkeit von emotionalen Spannungszuständen kann er sich erhöhen und wieder sinken. Selbst die Situation im Wartezimmer des Arztes vermag ihn eventuell nach oben zu treiben.

Eine ambulante 24-Stunden-Blutdruckmessung ist zurzeit die beste Methode, einen erhöhten Blutdruck sicher festzustellen. Hierbei trägt der Patient einen ganzen Tag lang ein spezielles Messgerät am Körper, das in bestimmten Intervallen Messungen durchführt und die Ergebnisse speichert.

## Die Messung

Bei der Blutdruckmessung wird eine Gummimanschette, die mit einem Druckmessgerät verbunden ist, um den Oberarm gelegt. Wird diese Manschette aufgepumpt, drückt sie irgendwann die Armschlagader ab, sodass kein Blut mehr fließt. Dann wird ein Stethoskop auf die Schlagader gesetzt und die Luft aus der Manschette gelassen. In dem Moment, in dem der Druck des Blutes größer ist als der Luftdruck in der umgebenden Manschette, beginnt das Blut wieder zu fließen. Der Puls wird spürbar. Der Messende vernimmt durch das Stethoskop die Fließgeräusche.

## Messbare Töne

Beim Messen werden die sogenannten Korotkoff-Geräusche beachtet:

- Sind sie zum ersten Mal hörbar, zeigt das den systolischen Blutdruck an.
- Entweicht die Luft immer weiter aus der Manschette, werden die Korotkoff-Geräusche dumpfer und verschwinden irgendwann gänzlich: Der diastolische Blutdruck ist erreicht.

Die Messung des systolischen und diastolischen Blutdrucks erfolgt in „mmHg“ – das bedeutet: Millimeter, die Quecksilber durch diesen Druck auf einer Skala nach oben getrieben wird („Hg“ ist das chemische Zeichen für Quecksilber – früher arbeiteten die Manometer zur Druckmessung mit diesem Stoff).

## Blutdruckdefinition

	Systolisch <sup>1)</sup>	Diastolisch <sup>2)</sup>
<b>Optimal</b>	< 120 mmHg	< 80 mmHg
<b>Normal</b>	< 130 mmHg	< 85 mmHg
<b>Übergangsstadium</b>	130–139 mmHg	85–89 mmHg
<b>Bluthochdruck</b>	ab 140 mmHg	ab 90 mmHg

1) maximaler Druck während des Zusammenziehens des Herzmuskels

2) minimaler Blutdruck während des Erschlaffens des Herzmuskels

Quelle: Deutsche Hochdruckliga e.V., [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

## Hinweise zur Selbstmessung

Für die Selbstmessung bieten sich automatisch arbeitende Geräte an. Die genauesten Werte liefern dabei Oberarmmessgeräte. Handgelenk- und Fingergeräte sind vor allem für Patienten mit Gefäßveränderungen nicht zu empfehlen.

- Achten Sie auf die richtige Größe der Manschette. Ein dicker Oberarm braucht eine große Manschette. Sie sollte stets ca. 2-3 cm oberhalb der Ellenbeuge enden.
- Da der Blutdruck im Tagesverlauf schwankt, messen Sie stets zur gleichen Zeit. Messen Sie die ersten Male an beiden Armen und dann immer am Arm mit den höheren Werten.
- Messen Sie in der gleichen Position, am besten im Sitzen. Achten Sie darauf, den Messpunkt (Ellenbeuge, Handgelenk) immer auf gleicher Höhe mit dem Herz zu halten.
- Bei mehrmaliger Messung hintereinander sollten Sie jeweils eine zweiminütige Pause machen. Lassen Sie in dieser Zeit die Luft aus der Manschette.
- Messen Sie auch nach körperlicher Anstrengung, in erster Linie ist der Blutdruck indes im Ruhezustand zu messen. Ruhen Sie sich daher vor den regelmäßigen Messungen aus.
- Einfluss auf den Blutdruck haben auch Stuhl- und Harndrang, Sprechen, Kälte und angespannte Körperhaltung.
- Lesen Sie den Messwert genau ab, ohne ihn auf- oder abzurunden.
- Wenn Ihr Blutdruck bereits mit Medikamenten reguliert wird, kontrollieren Sie ihn auch morgens vor der Tabletteneinnahme. Hohe Morgenwerte sind besonders gefährlich, ggf. muss dann die Medikamentendosis angepasst werden.

## Risiken erkennen und vermeiden

Die Ursachen für eine Hypertonie variieren bei den beiden Formen des Bluthochdrucks:

- Die Hypertonie kann eine **Folge organischer Erkrankungen oder Fehlbildungen** sein: Nierenschäden, Schilddrüsenerkrankungen, Erkrankungen des Nervensystems, angeborene Missbildungen der Hauptschlagader, Störungen im Hormonhaushalt u. a. In diesen Fällen spricht man von einer **sekundären Hypertonie**.
- In über 90% der Fälle lassen sich jedoch **keine organischen Ursachen** nachweisen. Diese Form des Bluthochdrucks wird als **primäre oder essenzielle Hypertonie** bezeichnet. Hier ist das System, das den Blutdruck reguliert, gestört. Wahrscheinlich liegen die tieferen Ursachen dafür in Fehlsteuerungen der Stoffwechselforgänge, die zum Teil auf erbliche Faktoren, aber auch auf äußere Einflüsse zurückzuführen sind.

Die Risikofaktoren für eine primäre Hypertonie sind bekannt; jeder kann sie durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise eingrenzen:

### Fettleibigkeit

Weit über die Hälfte aller Hochdruckkranken sind übergewichtig. Ein Übergewicht von 20% erhöht das Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken, auf das Dreifache. Andererseits kann durch eine Gewichtsreduzierung um 10 kg der obere Blutdruckwert um 5 bis 20 mmHg gesenkt werden.

Entscheidend für das Bluthochdruckrisiko ist nicht allein der Fettanteil im Körper, sondern auch die Fettverteilung. Der Taillenumfang sollte bei Frauen nicht größer als 88 cm sein und bei Männern unter 102 cm liegen.

### Gestörter Fettstoffwechsel

Die Cholesterinwerte – vom Arzt bei Blutuntersuchungen bestimmt – geben Ihnen Auskunft über Ihren Blutfettgehalt.

Liegen sie längere Zeit über 200-250 mg/dl Blut mit einem niedrigen Anteil an sogenanntem guten HDL-Cholesterin, so kann dies zur Arterienverkalkung und damit zu einer Blutdruckerhöhung führen. Die Cholesterinwertmessung gehört auch zum Gesundheits-Check-Up, der kostenlosen Vorsorgeuntersuchung, die Sie ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre durchführen lassen können.



Neben erblichen Faktoren begünstigt insbesondere die Zufuhr an tierischen Fetten (gesättigten Fettsäuren) einen Anstieg des Cholesteringehalts. Bewusste Ernährung ist auch hier die empfohlene „Medizin“: Innereien, Butter, Sahne, Kaviar und Krabben sollten Sie bei bedenklichen Blutfettwerten nur sehr maßvoll genießen.

### Der blaue Dunst

Das im Tabakrauch enthaltene Nikotin bewirkt bei regelmäßiger Zufuhr, dass sich die Blutgefäße zusammenziehen und mit der Zeit ihre Elastizität verlieren. Zudem vermindert es den Sauerstoffgehalt des Blutes. Das Herz muss zusätzlich arbeiten, um genügend „Frischluf“ zu befördern.

Der Griff zur Zigarette erhöht also in jedem Fall das Risiko einer arteriellen Verkalkung und damit eines Herzinfarktes. Raucht ein Hypertoniker stark, steigt die Gefahr einer Herz-Kreislauf-Erkrankung gewaltig.

### Steter Tropfen

Alkohol ist eine der Hauptursachen für hohen Blutdruck bei Männern. Ständiger Alkoholgenuss wirkt als „Kalorienbombe“ und trägt damit zur Fettleibigkeit bei. Über diesen Umweg hat jede Promille ihren Anteil am Bluthochdruck. Darüber hinaus verursacht Alkohol langfristig Stoffwechseleränderungen, die sich gefäßschädigend auswirken.

## Stress und Hektik

Wenn die Seele am Arbeitsplatz oder zu Hause unter Druck steht, reagiert auch der Blutdruck mit einer vorübergehenden Erhöhung.

Ob lang anhaltende psychosoziale Belastungen den Blutdruck unmittelbar steigern können, ist bisher nicht nachgewiesen. Fest steht allerdings, dass psychische Dauerbelastungen, die nicht abgebaut werden, Kreislauf und Stoffwechsel negativ beeinflussen.

Fehlende Entspannung kann also zu einer Herz- und Gefäßschädigung und damit auch zu Bluthochdruck führen.

## Zu wenig Bewegung

Durch Bewegungsmangel im Alltag werden Herz und Kreislauf nicht ausreichend trainiert und die Blutgefäße nicht elastisch gehalten. Schadstoffe können sich aufgrund des geringen Blutdurchflusses leichter an den Gefäßwänden ablagern. Einer Erhöhung des Blutdrucks wird damit auf längere Sicht Vorschub geleistet.

Schon 90 Minuten Ausdauertraining pro Woche können den systolischen Blutdruck um etwa 10 mmHg, den diastolischen um etwa 8 mmHg senken. Besonders bewährt haben sich Laufsportarten, Wandern, Radfahren und Schwimmen – auch ein speziell zugeschnittenes Kraftsportprogramm kann effektiv sein.

## Salzkonsum

Kochsalz (Natriumchlorid – NaCl) kann der Körper an sich nicht entbehren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) nennt 5,5 g pro Tag als Richtwert und 10 g als Obergrenze. Diese wird von 40% der Frauen und 50% der Männer überschritten. Reduzieren Sie bei Bluthochdruck Ihren Salzkonsum.

## Gesund leben – die beste Prophylaxe

Sie haben gesehen: Die meisten Risikofaktoren für Bluthochdruck können Sie selbst ausschalten. Das sollten sich besonders all jene zu Herzen nehmen, in deren Familie Hypertonie häufig vorkommt.

Auch wenn Sie bereits an Bluthochdruck leiden, sollten Sie Ihre Lebensweise überprüfen und auf Ihre Erkrankung einstellen. Damit können Sie eventuell sogar die Einnahme blutdrucksenkender Medikamente, die immer auch Nebenwirkungen haben können, vermeiden. Auf jeden Fall wird eine gesundheitsbewusste Lebensweise die Wirkung der verordneten Mittel unterstützen.

### Ade Glimmstängel

Um die Risikoschraube nicht noch fester anzuziehen, sollten Sie sich von der Zigarette trennen. Sie schalten damit den Risikofaktor aus, der in Verbindung mit dem Bluthochdruck zur Todesursache Nummer eins in den westlichen Industrieländern geworden ist.

Sollte es Ihnen nicht von heute auf morgen – mit der sogenannten Schlusspunkt-Methode – gelingen, versuchen Sie es Schritt für Schritt: Beobachten Sie, in welchen Situationen Sie rauchen. Entscheiden Sie sich dann für jene, in denen Sie auf keinen Fall mehr zur Zigarette greifen wollen (z.B. vor dem Frühstück, nach dem Mittagessen, beim Zeitunglesen, im Auto). Reduzieren Sie so allmählich die Gelegenheiten, zu denen bisher die Zigarette dazugehörte. Hilfreich kann auch ein Anti-Raucher-Training in der Gruppe sein. Wir beraten Sie gern, wo solche Kurse in Ihrer näheren Umgebung angeboten werden.



### Stress bewältigen lernen

Was den einen nervt und stresst, ist dem anderen eine Wohltat. Machen Sie sich daher zunächst klar, was Sie unter Druck setzt.

Nun gibt es eine Reihe von Stressoren, denen Sie nicht entgehen können. Ihr Körper kann mit diesen Belastungen jedoch fertig werden, wenn Sie sich genug Auszeiten gönnen. Ausspannen können Sie bei Spaziergängen, einer sportlichen Betätigung, einem guten Buch oder bei Ihrer Lieblingsmusik.

Auch Entspannungstechniken – wie progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, autogenes Training oder Meditation – helfen beim Abschalten und Auftanken und können so den Blutdruck senken. Wir beraten Sie gern, wo Sie in Ihrer Nähe eine Möglichkeit finden können, um derartige Anti-Stress-Techniken in Kursen einzüben. Sorgen Sie aber dafür, dass Freizeitbeschäftigungen nicht erneut in Stress ausarten. Sie sollten dabei Freude haben.



Auch ein erquickender Schlaf ist erforderlich, um sich von den Strapazen des Tages zu erholen sowie Herz und Kreislauf die Möglichkeit zur Regeneration zu verschaffen.

### Herz-Kreislauf-Training

Sportliche Betätigung scheint die Ablagerungen in den Arterien, die zu Gefäßverengungen und zum Blutdruckanstieg führen, zu vermindern. Außerdem wird das Herz gestärkt. Und natürlich hilft Bewegung auch bei Stressbewältigung und Gewichtsreduzierung. Sport ist also eine ideale „Medizin“ gegen Bluthochdruck.

Wichtig ist, dass Sie Ihren Kreislauf regelmäßig und mit der richtigen Intensität auf Touren bringen. Gesunde sollten als Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen während des Trainings eine Herzfrequenz von 130 Schlägen pro Minute erreichen. Sofern Sie mit Ihrem Training nicht nur den Blutdruck, sondern auch noch andere Risikofaktoren wie Übergewicht beeinflussen wollen, sollten Sie drei- bis viermal wöchentlich 30 bis 45 Minuten trainieren.

Wenn Sie bereits an Bluthochdruck oder einer anderen Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, beraten Sie sich bitte mit Ihrem Arzt über eine entsprechend dosierte Belastung. Wir informieren Sie auch gern über das Training in einer speziellen Herz-Kreislauf-Gruppe. Als ideale Sportarten für das Herz-Kreislauf-Training empfehlen Sportmediziner:





- Walking/Nordic Walking oder langsamer Dauerlauf
- Radfahren
- Skilanglauf
- Bergwandern
- Schwimmen
- Rudern
- Kanufahren

Wählen Sie eine Sportart aus, an der Sie wirklich Spaß finden können.

Besonders effektiv zur Blutdrucksenkung ist es, wenn Sie an der frischen Luft trainieren. Denn das Sonnenlicht regt den Körper zur Produktion von Vitamin D an, das nicht nur Immunsystem und Knochengesundheit positiv beeinflusst, sondern auch Herz, Kreislauf und Blutdruck.

Durchforsten Sie aber auch Ihren Alltag nach bislang verpassten Bewegungschancen: Steigen Sie die Treppen hoch oder benutzen Sie den Fahrstuhl? Lassen Sie sich den Kaffee aus der Kantine mitbringen oder gehen Sie die paar Schritte selbst? Fahren Sie jeden Tag mit dem Auto zur Arbeit oder steigen Sie zumindest ab und an aufs Fahrrad um?

### **Konsequent abnehmen**

Schon eine Gewichtsverminderung von 10-15% kann bei Hochdruckkranken zu einer Normalisierung des Blutdrucks führen. Am nachhaltigsten gelingt das Abnehmen durch eine vollwertige Ernährung, verbunden mit ausreichend Bewegung.

Vor allem cholesterinreiche, fette Speisen sollten Sie meiden, da sie Bluthochdruck und Gefäßverkalkungen Vorschub leisten. Aber auch Zucker sorgt dafür, dass Sie mehr auf die Waage bringen.

Schränken Sie den Verbrauch der folgenden Lebensmittel ein:

- Tierische Fette wie Butter, Margarine, Kochfett  
(besser: vorwiegend pflanzliche Öle verwenden)
- Fetter Käse und Sahne
- Dicke Suppen und Soßen
- Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel und Naschereien  
(einschließlich Honig, Marmelade und Kuchen)
- Alkohol

Eine gesunde Ernährung mit reichlich Ballaststoffen und Vitaminen wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus.

### Salz vom Tisch verbannen

Unsere tägliche Salzbilanz belasten vor allem vorgefertigte Speisen, Fast-Food-Menüs und Knabberereien. Wenn Sie sich das Leben nicht versalzen wollen, sollten Sie Folgendes beachten:

- Bevorzugen Sie frisches Gemüse, Konserven und Fertiggerichten  
wird meist bei der Haltbarmachung reichlich Salz zugefügt
- Verbannen Sie den Salzstreuer vom Tisch
- Verzichten Sie auf „Salinen“ wie Brühwürfel, Worcester- und Sojasauce
- Bringen Sie Ihre persönliche Note mit Kräutern  
und Gewürzen an die Speisen
- Achten Sie bei Wurst und Käse auf den Salzgehalt
- Entscheiden Sie sich für natriumarmes Mineralwasser
- Knabbern Sie am Abend Gemüsehäppchen und frisches Obst anstelle  
von gesalzenen Erdnüssen, Chips und Salzstangen

## Die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

### 1. Die Lebensmittelvielfalt genießen

Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

### 2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.

### 3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt und verringern das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten. Bevorzugen Sie saisonale Produkte.

#### **4. Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen**

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und n-3 Fettsäuren in Seefisch. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300-600 g Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

#### **5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Da es besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60-80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

#### **6. Zucker und Salz in Maßen**

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

#### **7. Reichlich Flüssigkeit**

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und energiereiche Getränke. Trinken Sie zuckergesüßte Getränke nur selten. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

#### **8. Schonend zubereiten**

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. So reduzieren Sie überflüssige Verpackungsabfälle.

#### **9. Sich Zeit nehmen und genießen**

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

#### **10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30-60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schont auch die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., [www.dge.de](http://www.dge.de)

## Guter Rat von A bis Z

### Altershochdruck

Mehr als jeder zweite Deutsche über 60 leidet an hohem Blutdruck. Die Ursachen dafür liegen vor allem in ungesunder Lebensweise – Ernährungsfehlern, Rauchen, zu hohem Alkoholkonsum, Übergewicht und Bewegungsarmut. Auch bestimmte Medikamente oder die verminderte Anpassungsfähigkeit der Blutgefäße können einen Blutdruckanstieg bewirken. Auf jeden Fall muss auch im Alter der Blutdruck normalisiert werden, um Folgeerkrankungen an Herz, Gehirn, Nieren und Blutgefäßen zu vermeiden.

### Arztbesuch

Der Blutdruck passt sich der Situation an und ist in einer entsprechenden psychosozialen Spannungslage höher als im entspannten Zustand. Eine solche Spannungslage kann sich bereits im Sprechzimmer beim Besuch des Arztes einstellen, sodass ein dort gemessener hoher Blutdruck vielleicht nur Folge der Aufregung ist.

### Bergtouren

Bergtouren bis zu 2.500 m Höhe können von Hochdruckkranken bedenkenlos unternommen werden, sofern sie nicht unter einem Hochdruck im Lungenkreislauf leiden. Sie sollten sich nur zu Beginn des Aufenthalts schonen; nach etwa fünf Tagen hat sich der Organismus an die Höhenlage angepasst.



### Flugreisen

Eine Flugreise kann auch von Menschen mit hohem Blutdruck unternommen werden. Flughöhen über 7.000 m wirken sich dabei wie ein Aufenthalt in 2.000 m hohen Bergen aus.

### Medikamente

Wenn der Blutdruck nach drei Monaten nichtmedikamentöser Behandlung nicht gesunken ist, muss mit Medikamenten behandelt werden. Mitunter dauert es Monate, bis die für den Einzelnen passende Kombination gefunden wird. Bei den meisten Patienten gelingt eine gute Blutdruckeinstellung durch Medikamente aus folgenden Gruppen: Entwässerungsmittel (Diuretika), Beta-Blocker, ACE-Hemmer, Angiotensin-Rezeptor-Antagonisten und Kalzium-Antagonisten. Oft erhalten Patienten Kombinationspräparate aus diesen fünf Gruppen. Wenn Ihr Arzt Ihnen blutdrucksenkende Medikamente verschrieben hat, nehmen Sie diese bitte regelmäßig zu den verabredeten Zeiten ein. Hören Sie mit der Einnahme der Medikamente auf keinen Fall eigenmächtig auf. Manche Arzneimittel müssen langsam abgesetzt werden, da es sonst zu einem gefährlichen Anstieg des Blutdrucks kommen kann.

### Partnerschaft

Eine Reihe blutdrucksenkender Mittel mindert die sexuelle Lust, was Folgen für die Partnerschaft haben kann. Ein Gespräch mit dem Arzt gibt Aufklärung.

### Sauna

Auch Hochdruckkranke können die positive Wirkung des Saunierens genießen und dabei Herz und Kreislauf stärken. Vorsicht ist allerdings bei sehr hohem Blutdruck geboten. In jedem Fall sollte die Devise nach dem Schwitzen heißen: Langsam abkühlen – ohne den Sprung ins eiskalte Wasser.

### Straßenverkehr

Bei einer Behandlung des Bluthochdrucks mit Medikamenten kann es zu Schwindelgefühlen, Herzklopfen oder Müdigkeit kommen. Auch das Reaktionsvermögen kann vermindert sein, sodass für hochdruckkranke Teilnehmer am Straßenverkehr erhöhte Aufmerksamkeit geboten ist. Regelmäßige Pausen bei langen Fahrten sind gerade für Hypertoniker Pflicht.

## Zehn Regeln für Hypertoniker

### Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt:

- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck.
- Beachten Sie die Empfehlungen des Arztes genau – das gilt für die Einnahme verschriebener Medikamente ebenso wie für die erforderliche Umstellung der Lebensweise.
- Bauen Sie vorhandenes Übergewicht konsequent ab.
- Decken Sie Ihren Fettbedarf mit pflanzlichen Fetten und hochwertigen Ölen.
- Vermeiden Sie Kochsalz, wo immer Sie können. Bevorzugen Sie frische Kräuter und Gewürze.
- Trainieren Sie Ihren Körper regelmäßig und dosiert. Bevorzugen Sie dazu eine Ausdauersportart, die Ihnen Spaß macht – z. B. Radfahren, Schwimmen, Wandern, Laufen.
- Stellen Sie das Rauchen ein.
- Beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum auf besondere Anlässe und trinken Sie – wenn überhaupt – in Maßen.
- Vermeiden Sie Stress und Hetze, ordnen Sie Ihre Lebensweise. Schalten Sie auch in kleineren Pausen bewusst ab und erholen Sie sich für den nächsten Tagesabschnitt. Entspannungsübungen können hierbei hilfreich sein. Sorgen Sie für ausreichenden und erholsamen Schlaf.

Quelle: Deutsche Hochdruckliga e.V., [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

## Tipps zum Weiterlesen – Bücher und Links

---

### **Bluthochdruck ganzheitlich senken**

M. Holl / Schlütersche 2016 / ISBN 978-389993883-8

---

### **Bluthochdruck senken für Dummies**

A. L. Rubin / Wiley VCH 2012 / ISBN 978-352770887-1

---

### **Bluthochdruck: Vorbeugen, erkennen, behandeln**

A. Nolte / Stiftung Warentest 2014 / ISBN 978-386851144-4

---

### **Das große Kochbuch gegen Bluthochdruck**

S.-D. Müller, C. Weißenberger / Schlütersche 2015 / ISBN 978-389993865-4

---

### **Bluthochdruck senken – Das 3-Typen-Konzept**

A. Bopp, T. Breitkreuz / Gräfe & Unzer 2013 / ISBN 978-383383408-0

---

### **Die 50 besten Bluthochdruckkiller**

G. Hoffbauer / TRIAS 2011 / ISBN 978-383043985-1

---

## Organisationen

---

### **Deutsche Hochdruckliga e. V. – Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention**

Berliner Str. 46  
69120 Heidelberg

Tel.: 06221/58855-0  
Fax: 06221/58855-25

Internet:  
E-Mail:

[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)  
[info@hochdruckliga.de](mailto:info@hochdruckliga.de)

Herz-Kreislauf-Telefon:  
(Montag bis Freitag, 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr)

06221/58855-5

---

### **Pulmonale Hypertonie (PH) e. V. (Gemeinnütziger Selbsthilfeverein)**

Rheinaustr. 94  
76287 Rheinstetten

Tel.: 07242/9534141  
Fax: 07242/9534142

Internet:  
E-Mail:

[www.phev.de](http://www.phev.de)  
[info@phev.de](mailto:info@phev.de)

---



Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)



Mehr Leistung. Mehr Service.