

# Bluthochdruck - 6 Empfehlungen dagegen zu steuern

Gesunde Lebensführung

Welche Blutdruckwerte sind normal?

- Optimaler Blutdruck
  - Systolisch unter 120 mmHG
  - Diastolisch unter 80 mmHG
- Normaler Blutdruck
  - Systolisch unter 130 mmHG
  - Diastolisch unter 85 mmHG
- Hoch-normaler Blutdruck
  - Systolisch 130 – 139 mmHG
  - Diastolisch 85 – 89 mmHG
- Oberhalb dessen beginnt der Bereich der Hypertonie (Bluthochdruckkrankheiten)



Die Messung des Blutdrucks

1. Beim Arzt.  
Häufig werden zu hohe Werte gemessen.
2. Messung durch Pflegekräfte / in der Apotheke.  
Auch hier oft zu hohe Werte wegen des „Weißkitteleffektes“.
3. Langzeit-Messung (Blutdruck-Monitoring).  
Zuverlässigste Methode zur optimalen Einstellung des Blutdrucks.
4. Selbstmessung / Messung durch Angehörige.  
Gut zur Vorlaufkontrolle.

Selbstmessung: Das musst Du beachten

1. Wie oft solltest Du messen?  
2mal täglich bis 1mal pro Woche.
2. Wann solltest Du messen?  
Morgens (und abends)  
vor der Medikamenteneinnahme.
3. Rechts oder links messen?  
Der höhere Wert gilt.
4. Ruhepause vor dem Messen?  
Ja, mindestens 5 min.
5. Wie dokumentierst Du die Werte?  
Alle Werte gehören in den Blutdruckpass.
6. Was ist der häufigste Fehler?  
Die Manschette liegt nicht auf Herzhöhe.
7. Wann muss der Arzt messen?  
Gelegentlich zur Kontrolle; bei nicht plausiblen Werten.



## Ursachen des Bluthochdrucks

- Eine organische Ursache findet man nur bei jedem 10. (meist jüngeren) Patienten.
  - Nierenerkrankungen
  - Geschwulste der Nebennierenrinde
  - Schilddrüsen-Funktionsstörungen
  - Einnahme von blutdrucksteigernden Medikamenten (z.B. Pille oder Schmerzmittel)
- Bei 90% der Patienten ist die Ursache nicht zu klären: „Essentielle Hypertonie“.

## Folgen der Hypertonie (1)

- Ein Hypertoner erleidet im Vergleich zu Menschen mit normalen Blutdruckwerten
  - Doppelt so häufig einen Herzinfarkt
  - Achtmal so häufig einen Schlaganfall
- Vier von zehn Todesfällen bei jungen Menschen werden auf den hohen Blutdruck und seine Folgen zurückgeführt.
- Treten Bluthochdruck und Diabetes mellitus gemeinsam auf, ist die Gefährdung besonders hoch. Eine optimale Blutdruck-Einstellung ist für Diabetiker deshalb genauso wichtig wie gute Zuckerwerte.

## Folgen der Hypertonie (2)

- Unter hohen Blutdruckwerten leiden insbesondere folgende Organe
  1. Das Herz
    - Herzschwäche
    - Herzinfarkt
  2. Das Gehirn
    - Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit, Schwindel
    - Schlaganfall
  3. Die Nieren
  4. Die Augen
  5. Die Durchblutung der Beine

## Wie kannst Du sich vor den Folgen eines hohen Blutdrucks schützen?

1. Durch eine gesunde Lebensführung und
2. Durch Medikamente.

### 1. Empfehlung: Iss weniger Salz!

- Unser Bedarf beträgt 2 g/Tag, aber jeder Deutsche verbraucht im Durchschnitt 15 g/Tag.
- Auch nach schweißtreibendem Sport ist keine zusätzliche Kochsalz-Zufuhr nötig!
- Manche können ihren Blutdruck durch Salzbeschränkung um 5–10 mmHG senken.

## Kochsalz-reiche Nahrungsmittel

- Dosengemüse, Fertigsuppen.
- Roher Schinken, Lachsersatz.
- Brühwürfel, Flüssigwürze.
- Ketchup, Tomatenmark, Senf.
- Salzgebäck.

Tipp: unverarbeitete Lebensmittel enthalten

bis auf wenige Ausnahmen (Innereien) kein Kochsalz.

## 2. Empfehlung: Kalium kann zur Blutdrucksenkung beitragen!

In folgenden Lebensmitteln ist viel Kalium enthalten:

- Frisches Obst und Gemüse.
- Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte.
- Nüsse.
- Diätsalz (vorher Arzt fragen: Nieren in Ordnung?)



## 3. Empfehlung: Achte auf Dein Gewicht!

- Übergewichtige erkranken wesentlich häufiger an Bluthochdruck als Normalgewichtige.
- 10kg Gewichtsabnahme können zu einer Blutdrucksenkung von bis zu 20 mmHG systolisch bzw. 10 mmHG diastolisch führen.

## 4. Empfehlung: Trinke Alkohol nur in Maßen!

- 1 -2 Fl. Bier täglich steigern bei manchen Menschen den Blutdruck um 5 bis 10 mmHG.
- Patienten mit hohem Blutdruck sollten pro Tag nicht mehr als 30 g Alkohol konsumieren. Dies entspricht 0,7 l Bier bzw. ¼ l Wein.

## 5. Empfehlung: Bleibe körperlich aktiv!

Effekte regelmäßiger körperlicher Bewegung, durch gesundheitsorientierten Ausdauersport:

- Gewichtsabnahme
- Ausscheiden von Salz und Wasser
- Vegetative Umstellung
- Gesundere Lebensweise



Körperlich aktiv bleiben - aber richtig

- Prinzip: langsam und lange.
- Wie oft? 3mal pro Woche a' 30-45 min.
- Intensität: Trainingspuls = 180 – Lebensalter (Laufen ohne Schnaufen)

## 6. Empfehlung: Blutdrucksenkung durch Abbau von Stress!

Aktivität gehört zum Leben.

Probleme bereitet vielen Menschen jedoch das Umschalten auf Entspannung.

Hierzu gehören:

- Ausreichend Schlaf
- Erholende Urlaube
- Entspannende Hobbies
- Erlernen & Praktizieren von Entspannungsverfahren



Stress in der Arbeit

Wenn Dir alles zu viel wird, dann fragst Du dich am besten:

- Hängt meine Zukunft davon ab?
- Will ich nur den guten Ton wahren?
- Habe ich Angst, mich zu blamieren?

- Was würde schlimmstenfalls passieren, wenn ich mal nicht perfekt funktioniere?

#### Stress in der Freizeit


##### Das Beispiel Urlaub:


- Muss ich unbedingt an einem Stück durchfahren?
- Nehme ich mir zu viel vor?
- Muss immer alles nach Plan laufen?
- Will ich alle Sehenswürdigkeiten „mitnehmen“?
- Muss ich alles auf Photo/Video festhalten?
- Kann ich übertriebenen Ehrgeiz im Sport ablegen?
- Muss wirklich jeder daheim eine Karte bekommen?

#### Ärztliche Empfehlungen zur Behandlung des Bluthochdrucks mit Medikamenten

1. Sind nicht-medikamentöse Maßnahmen oder Medikamente für mich die bessere Behandlung? Beide Ansätze sind keine Konkurrenten, sondern ergänzen sich.
2. Kann es sein, dass ich mich schlecht fühle, seit ich Medikamente nehme?  
Das kann anfangs vorkommen: der Körper muss sich erst wieder an „normale“ Blutdruckwerte gewöhnen.
3. Sind die Nebenwirkungen womöglich größer als der Nutzen?  
Die Nebenwirkungen sind gelegentlich lästig, der Nutzen kann jedoch lebensentscheidend sein: Durch die Behandlung lassen sich 4 von 10 Schlaganfällen verhindern.
4. Ich messe meinen Blutdruck selber. Kann ich die Dosis je nach gemessenen Werten anpassen? Nein, Änderungen der Therapie sollten nur nach Rücksprache mit Ihrem Hausarzt erfolgen.
5. Mein Blutdruck ist seit einem halben Jahr wieder normal. Kann ich die Tabletten absetzen? Gelegentlich ist das möglich, beispielsweise nach Gewichtsabnahme. In der Regel handelt es sich jedoch um eine lebenslange Therapie.
6. Was ist der häufigste Fehler bei der Behandlung mit Medikamenten?  
Das Vergessen der Tabletteneinnahme. Nur jeder zweite Hypertoniker nimmt seine Medikamente wie vorgeschrieben ein.

**JETZT NACHFRAGEN**

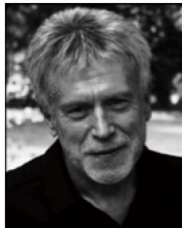
 0173/3852571 oder 08231/4018663

 [laufinstinkt@online.de](mailto:laufinstinkt@online.de)



# Lauf Instinkt+

Schwaben · Augsburg



Ich bin Burkhard Boenigk, Lauftherapeut (DLZ)<sup>®</sup>, Trainer (BLSV)<sup>®</sup>, Instructor (GNFA)<sup>®</sup> und Inhaber von „Laufinstinkt+ Schwaben Augsburg<sup>®</sup>“, einem gesundheitsorientierten Zentrum für wettbewerbsfreies Bewegungs- und Ausdauertraining, Ernährungs-Coaching und Entspannungstechniken. Mein Berufsverband ist der Verband der Dt. Lauftherapeuten (VDL)<sup>®</sup>.



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