

Wann ist der Blutdruck zu hoch?

Bis zu achtzigmal pro Minute zieht sich das Herz zusammen und pumpt dabei Blut durch den Körper. Danach entspannt sich der Herzmuskel, damit das Blut zurückfließen kann. Wenn der Herzmuskel sich ganz zusammengezogen hat, ist der Druck in den Blutgefäßen am höchsten. Den Wert, der jetzt gemessen wird, nennen die Ärzte den systolischen Wert. Ist der Muskel ganz entspannt, ist der Blutdruck am niedrigsten – dann wird der diastolische Wert gemessen. Auch die Blutgefäße beeinflussen den Blutdruck, je nachdem, ob sie erweitert oder verengt sind.

Die Grenzwerte

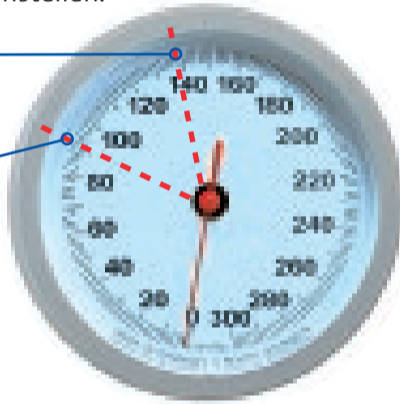
Der Blutdruck passt sich den jeweiligen Anforderungen des Körpers an: Bei Stress oder Belastung ist er höher als im Ruhezustand. Die Ärzte sprechen von einem erhöhten Blutdruck, wenn

- der obere Wert bei 140 mmHg oder darüber liegt,
- der untere Wert bei 90 mmHg oder darüber liegt,
- beide Werte erhöht sind.

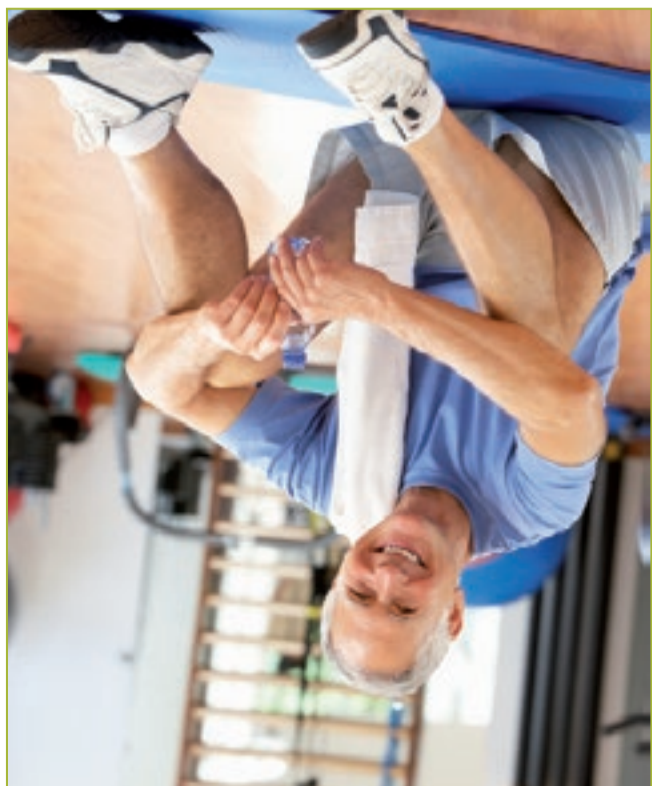
Werden diese Werte an mindestens zwei Tagen im Ruhezustand gemessen, liegt ein Bluthochdruck im Sinne einer Erkrankung vor. Es ist übrigens ganz normal, dass der Blutdruck im Laufe des Tages und der Nacht schwankt. Wenn Sie nachts häufiger aufwachen, messen Sie auch dann ab und zu einmal Ihren Blutdruck. Ist er zu hoch, muss Ihr Arzt eventuell die Medikation neu einstellen.

Grenzwert für den systolischen (oberen) Wert

Grenzwert für den diastolischen (unteren) Wert



- eine gesunde Ernährung mit möglichst wenig Kochsalz
 - auf das Rauchen verzichten
 - genügend Bewegung
 - der Abbau von Stress und gezielte Entspannung
- Je mehr dieser Empfehlungen ein Patient in die Tat umsetzt, desto mehr tut er für einen dauerhaft niedrigeren Blutdruck. Wie das geht, zeigt das Poster auf der Rückseite.



Rat und Hilfe

Informationen zu allen Fragen rund um den Bluthochdruck und Kontakte zu anderen Betroffenen finden Sie hier:

Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL

Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention
Berliner Str. 46
69120 Heidelberg
Telefon: 06221 58855-0, Telefax: 06221 58855-25
E-Mail: info@hochdruckliga.de, www.hochdruckliga.de

Expertensprechstunde einmal wöchentlich von 18 bis 20 Uhr unter 06221 5885555. (Die genauen Termine finden Sie unter www.hochdruckliga.de → Patienten → Experten geben Antwort)

Deutsche Herzstiftung e. V.

Bockenheimer Landstraße 94-96
60323 Frankfurt am Main
Telefon: 069 955128-0, Fax: 069 955128-313
info@herzstiftung.de, www.herzstiftung.de

Hier können Sie einen kostenlosen Blutdruckpass bestellen.

Ihre Teilnahme an AOK-Curaplan.

Eine gute Entscheidung.

Weitere Informationen über AOK-Curaplan erhalten Sie in Ihrem AOK-KundenCenter.

Oder besuchen Sie die AOK im Internet:

www.aok.de/kp/bw/curaplanaktiv

Hier finden Sie spannende Interviews, nützliche Informationen und Tipps zum Umgang mit Ihrer Erkrankung und können sich direkt zu speziellen Gesundheitskursen anmelden.

Verantwortlich für den Text: AOK Baden-Württemberg – Die Gesundheitskasse
Redaktion und Verlag: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin
Fotos: Christoph Spranger, istockphoto; Druck: Albersdruck GmbH & Co. KG., Düsseldorf
Freigabe durch BVA: 28.2.18; Stand: November 2019



Begleit- und Folgeerkrankungen

Aktiv gegen Bluthochdruck

Informationen für Teilnehmer an AOK-Curaplan



Gesunde Lebensweise hilft

Gesundheitsgefahren
Das hat zur Folge, dass der gesamte Körper nicht mehr so gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Durch eine verringerte Durchblutung nimmt die Leistungsfähigkeit des Gehirns ab. Muss das Herz ständig gegen einen zu hohen Blutdruck anpumpen, kann diese Überbeanspruchung zu einer dauerhaften Schädigung des Herzmuskels führen. Auch das Herzinfartrisiko nimmt zu. Bluthochdruck kann die Nieren bis hin zum Nierenversagen schädigen und die Augen in Mitleidenschaft ziehen.

Warum Bluthochdruck schadet
Ein zu hoher Blutdruck verengt die Blutgefäße. Durch den ständigen Druck verdicken und verhärtet sich die Gefäßwände. An den Innenwänden können Plaques entstehen, die im schlimmsten Fall zu einem Gefäßverschluss führen. Die Gefahr eines Schlaganfalls wächst. Außerdem wird die Durchblutung beeinträchtigt.

Bleibt er unbehandelt, kann Bluthochdruck jedoch schwere Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Ein ständig zu hoher Blutdruck – die Ärzte sagen dazu „arterielle Hypertonie“ – ist beispielsweise einer der Hauptrisikofaktoren für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Um Folgeerkrankungen zu vermeiden, ist es wichtig, den Blutdruck dauerhaft zu senken.

zunächst keine Beschwerden verursacht. Die Krankheit oft auf die leichte Schulter, weil sie denen Bluthochdruck diagnostiziert wurde, nehmen er oft viel zu lange unentdeckt. Selbst Patienten, bei Doch weil ein erhöhter Blutdruck nicht wehtut, bleibt Etwa jeder dritte Deutsche leidet unter Bluthochdruck.

Bluthochdruck – die unbemerkte Gefahr

Dauerhaft erhöhter Blutdruck greift die Gefäße an.
Es kommt zur Arterienverkalkung.

Umgekehrt gilt: Durch einen gesünderen Lebenswandel lässt sich der Blutdruck positiv beeinflussen.

Risikofaktoren
Bei den meisten Betroffenen ist keine direkte Ursache für die Erkrankung erkennbar. Fest steht aber, dass bestimmte Risikofaktoren die Entstehung von Bluthochdruck begünstigen:

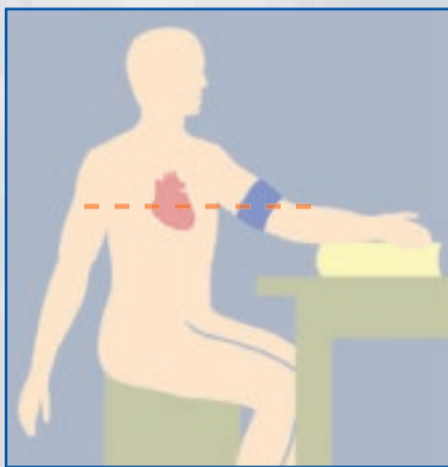
- Bewegungsmangel
- ungesunde Ernährung mit zu viel Salz
- Übergewicht
- Stress
- Alkohol und Rauchen



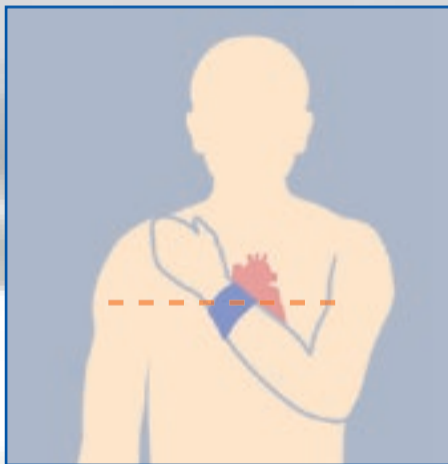
Den Blutdruck richtig messen

Patienten mit Bluthochdruck sollten ihren Blutdruck selbst regelmäßig kontrollieren und in ihren Blutdruckpass eintragen. So messen Sie Ihren Blutdruck richtig:

- 1 Immer zum gleichen Zeitpunkt messen – am besten morgens gleich nach dem Aufstehen
- 2 Vor dem Messen keinen Kaffee oder Tee trinken
- 3 Immer am gleichen Arm messen
- 4 Immer im Sitzen messen: weil auch leichte Anstrengungen den Blutdruck steigen lassen, vor dem Messen erst einige Minuten ruhig dasitzen.
- 5 Die Manschette muss luftleer und straff direkt auf der Haut angelegt werden.
- 6 Achten Sie darauf, dass der Messfühler des Geräts auf der Innenseite des Arms beziehungsweise des Handgelenks liegt, dort, wo die Schlagader verläuft.
- 7 Die Manschette muss immer auf der gleichen Höhe wie das Herz sein. Messen Sie am Oberarm, legen Sie den Unterarm bequem auf den Tisch. Messen Sie am Handgelenk, legen Sie den Arm mit dem Gerät diagonal über die Brust. Die Hand ruht auf der Schulter.



Oberarm-Messung: Legen Sie, wenn nötig, z. B. ein Buch unter, damit die Manschette in Höhe des Herzens liegt.



So halten Sie den Arm bei der Handgelenks-Messung.

Gezielt entspannen

Wenn Stress und Anspannung überhand nehmen, geht auch der Blutdruck in die Höhe. Versuchen Sie, Ihren Alltag bewusst zu „entschleunigen“.

Eine einfache Entspannungsübung hilft Ihnen dabei, zwischendurch immer mal wieder schnell und wirksam die „Stressbremse“ zu ziehen:

- Setzen Sie sich locker und entspannt hin und lauschen Sie Ihrem Atem nach.
- Spannen Sie dann möglichst viele Muskeln Ihres Körpers an:

Fäuste ballen, Zähne aufeinanderbeißen, Stirn runzeln, Gesäßmuskeln anspannen ...

- Halten Sie die Spannung einen Moment und lassen Sie dann bei jedem Ausatmen die Muskeln wieder locker, bis alle Anspannung von Ihnen abgefallen ist.

Gesund essen

Wer abnimmt, kann seine Blutdruckwerte deutlich verbessern. Gesünder und leckerer als radikale Diäten ist die sogenannte Mittelmeerkost. So ernähren Sie sich „herzfreundlich“:

- Frisches Obst, Gemüse, Salat und Vollkornprodukte essen
- Pro Woche ein- bis zweimal Fisch und nicht mehr als 600 Gramm Fleisch und Wurst
- Fettarm essen, tierische Fette durch pflanzliche ersetzen
- Sparsam salzen, „verstecktes Salz“ in Snacks und Fertiggerichten meiden
- Statt Limonade viel Mineralwasser, Saftschorle und ungesüßten Tee trinken
- Alkohol nur in geringen Mengen und nicht täglich trinken
- Ein Glas Gemüsesaft, eine Suppe oder ein Rohkostsalat vor dem Essen dämpfen den Heißhunger.
- Sich nichts verkneifen – ein Stück Schokolade ab und zu schadet nicht.

Mehr bewegen

Körperliche Bewegung hilft, den Blutdruck zu senken. Sie müssen dafür keine sportlichen Höchstleistungen erbringen – es genügt, Ihren Alltag „bewegter“ zu gestalten.

- Gewöhnen Sie sich an, immer die Treppe zu nehmen oder bestimmte Wege stets zu Fuß statt mit dem Auto zu erledigen.
- Setzen Sie sich realistische Ziele wie z. B.: „In zwölf Monaten will ich es schaffen, täglich eine Stunde flott zu gehen.“
- Formulieren Sie Zwischenziele: „Ich fange mit zwei Spaziergängen pro Woche an.“
- Ziehen Sie regelmäßig Bilanz. Wenn Sie eine Etappe geschafft haben, belohnen Sie sich dafür.

Mehr Bewegung – so schaffen Sie es

1. Monat	2. Monat	3. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	9. Monat	11. Monat	12. Monat
Start Erstes Zwischenziel: 2 x pro Woche 30 Min. flott gehen	Achtung: Nach 6 bis 8 Wochen lässt oft die Motivation nach. Halten Sie durch!	Geschafft? Belohnung: z. B. Kino. Ab jetzt: 3 x pro Woche 30 Min.	Geschafft? Belohnung! Ab jetzt: 4 x pro Woche 45 Min.	Durchgehalten? Herzlichen Glückwunsch! Ab jetzt wird's leichter.	Geschafft? Belohnung! Ab jetzt: 5 x pro Woche 45 Min.	Geschafft? Belohnung! Ab jetzt: 6 x pro Woche 60 Min.	Geschafft? Belohnung! Ab jetzt: 7 x pro Woche 60 Min.	Ziel erreicht