

Dranbleiben, bitte – für gesunde Werte!



Sie sind wie so viele andere Menschen auch von Bluthochdruck betroffen? Dann heißt es für Sie nun „dranbleiben“, um von den hohen Werten runterzukommen. Das ist mit ein paar wenigen Maßnahmen möglich, allerdings braucht man dafür einen langen Atem: Um Bluthochdruck in den Griff zu bekommen, reicht es nicht, zwei-, dreimal Sport zu treiben, zu meditieren oder gesund zu essen. Was nun zählt, ist Kontinuität. Nur wer seinen Lebensstil langfristig verändert, hält seinen Blutdruck gesund und Folgekrankheiten fern. Also machen Sie doch einfach eine Gewohnheit aus einem blutdruckgesunden Lebensstil!

Die Diagnose Bluthochdruck trifft viele Menschen oft unerwartet – und das „Management“ der Erkrankung ist eine Lebensaufgabe. Denn Bluthochdruck ist nicht heilbar, lässt sich aber gut behandeln, sodass Betroffene bis ins hohe Alter „fit“ bleiben und komplikationsfrei leben können. Doch dafür muss man etwas tun. Aber keine Sorge, das bedeutet nicht, dass die Krankheit Ihr Leben ab jetzt total bestimmt und gar nichts mehr erlaubt ist. Es reicht, wenn Sie ein paar kleine Dinge än-

dern und diese Änderungen konsequent beibehalten. Dann ist Bluthochdruck kein großes Thema mehr, dann haben Sie die Werte im Griff und damit auch das Risiko für Folgekomplikationen.

Dranbleiben! Blutdrucksenker wie verschrieben einnehmen, und zwar Tag für Tag

Verschreibt die Ärztin/der Arzt blutdrucksenkende Medikamente, bedeutet das, dass eine ausreichende Blutdrucksenkung nicht allein durch eine Lebensstiländerung zu erreichen ist. Im Klartext: Die Medikamente sind erforderlich, um Sie vor Folgekrankheiten von Bluthochdruck wie Herzinfarkten, Schlaganfällen, Nierenversagen, Erblindung oder Demenz zu schützen. Wäre Ihr Blutdruck nicht so hoch und die Medikamente nicht notwendig, würde die Ärztin/der Arzt sie Ihnen nicht verordnen.

Ein häufiges Missverständnis ist, dass Menschen, die normale Blutdruckwerte erreichen, wenn sie eine Weile blutdrucksenkende Medikamente eingenommen haben, denken, dass sie nun „geheilt“ sind und die Blutdrucksenker absetzen können. Doch das ist falsch, denn es handelt sich bei Bluthochdruck um eine chronische Erkrankung, die dauerhaft therapiert werden muss. Die Medikamente wirken wie eine Bremse, sie drosseln die Blutdruckwerte. Sobald Betroffene sie weglassen, schnellt

der Blutdruck aber wieder in die Höhe und schädigt die Gefäße – so wie ein Auto auch nur so lange abbremst, wie man auf die Bremse tritt. Deshalb ist es wichtig, die Medikamente konsequent einzunehmen, selbst wenn die Blutdruckwerte normal sind und Sie sich gesund und munter fühlen. Denken Sie daran: Die regelmäßige Einnahme der Blutdrucksenker ist der Grund dafür – und deshalb sollten Sie die Medikamenteneinnahme beibehalten.

be und Motor um die Ohren. Daher ist es wichtig, die Werte im Blick zu behalten. Das Messen des Bluthochdrucks ist quasi der „Tacho“, nach dem sich Betroffene richten können. Aber keine Sorge, es muss nicht permanent gemessen und jeder kleine Blutdruckausschlag nach oben sofort überbewertet werden.

Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt Betroffenen eine sehr pragmatische Lösung, damit

DAS MESSEN DES BLUTHOCHDRUCKS IST QUASI DER „TACHO“, NACH DEM SICH BETROFFENE RICHTEN KÖNNEN.

Ist es anders, also fühlen Sie sich unter der Therapie müde oder schlapp, sollten Sie ebenfalls nicht gleich die Medikamente absetzen. Wurden sie Ihnen erst neu verschrieben, geben Sie Ihrem Körper die Chance, sich daran zu gewöhnen. Das ist meistens nach ein paar Tagen oder spätestens Wochen der Fall und die „Unpässlichkeiten“ verschwinden. Bleiben das Unwohlsein und die Schwäche oder kommt es zu Nebenwirkungen, wie z. B. chronischem Husten, reden Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Dann kann es sein, dass die Medikamente einfach etwas zu hoch dosiert sind oder Sie eine Substanzklasse nicht gut vertragen. Da es viele blutdrucksenkende Medikamente mit unterschiedlichen Wirkmechanismen gibt, lässt sich dann auf ein anderes Medikament ausweichen, das hohe Blutdruckwerte ebenso gut senkt. Wegen Nebenwirkungen sollte man daher keinesfalls auf die „Bremswirkung“ der blutdrucksenkenden Medikamente verzichten und ungebremst mit hohen Werten gegen die Wand, sprich in Richtung Herzinfarkt oder Schlaganfall fahren. Stattdessen sollten Sie auch hier „dranbleiben“ und gemeinsam mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt nach der für Sie persönlich optimalen Medikation in der optimalen Dosis suchen, die die Blutdruckwerte ohne Nebenwirkungen senkt. Bei manchen Betroffenen kann es sein, dass man zwei, drei Anläufe braucht, aber bei den meisten Patientinnen und Patienten kann dieses Ziel erreicht werden!

Dranbleiben! Einmal im Monat ist „Blutdruckmesswoche“

Messen, Messen, Messen – daran kommt man als Bluthochdruckpatientin/-patient nicht vorbei. Warum? Nur so kann sichergestellt werden, dass der Blutdruck gut eingestellt ist, die Medikamente richtig dosiert sind und die Lebensstilmaßnahmen greifen. Bluthochdruck tut nicht weh, schädigt aber Gefäße und Organe, wenn er ungebremst bleibt. Wer mit 100km/h im ersten Gang fährt, dem fliegen früher oder später auch Getrie-

be und Motor um die Ohren. Daher ist es wichtig, die Werte im Blick zu behalten. Das Messen des Bluthochdrucks ist quasi der „Tacho“, nach dem sich Betroffene richten können. Aber keine Sorge, es muss nicht permanent gemessen und jeder kleine Blutdruckausschlag nach oben sofort überbewertet werden.

„Wir wissen, dass eine solche Blutdruckmesswoche im Monat ausreicht, um verlässlich einzuschätzen, ob die Patientin/der Patient gut eingestellt ist“, erklärt Prof. Dr. Markus van der Giet, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga. „Diese ‚Messwoche‘ einmal pro Monat muss dann aber auch konsequent durchgeführt werden, hier muss man ‚dranbleiben‘.“

Kostenloser Blutdruckpass im Postkarten-Format



Ich kenne meinen Wert!

Blutdruckselbstmessung ist einfach.

Blutdruckpass _____ Name

Zielblutdruck:
unter 135/85 mmHg (Wochendurchschnitt)

1 Woche im Monat täglich selbst den Blutdruck messen, morgens und abends in Ruhe, immer zur selben Zeit. Werte notieren und Durchschnitt aus allen Werten einer Woche berechnen. Bei einem Wochendurchschnitt über 135/85 mmHg den Arzt oder die Ärztin informieren.

| Monat | morgens | | abends | |
|--------------|---------|-----|--------|-----|
| | SYS | DIA | SYS | DIA |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |
| Durchschnitt | | | | |

Mehr Informationen unter ► www.hochdruckliga.de



Weiteres Informationsmaterial und Hinweise zur Bestellung finden Sie auf Seite 10.



Dranbleiben! Die Ernährung blutdruckgerecht umstellen

Ganz klar: Die Ernährung hat Einfluss auf den Blutdruck. Es gibt Sachen, die machen dick, und Übergewicht treibt die Blutdruckwerte in die Höhe. Wer seinen Blutdruck gesund halten will, achtet daher auf sein Körpergewicht. Menschen mit Übergewicht und hohen Blutdruckwerten können allein schon durchs Abnehmen die Werte verbessern. Wem das noch keine ausreichende Motivation ist: Auch andere Gesundheitsrisiken wie Diabetes oder Krebs sinken, wenn man sein Körpergewicht im Normalbereich hält.

MENSCHEN MIT ÜBERGEWICHT UND HOHEN BLUTDRUCKWERTEN KÖNNEN ALLEIN SCHON DURCHS ABNEHMEN DIE WERTE VERBESSERN.

Ein weiterer Aspekt der blutdruckgesunden Ernährung ist Salz. Eine hohe Kochsalzzufuhr kann auch ganz unabhängig vom Körpergewicht zu Bluthochdruck führen. Schlanke Menschen mit Bluthochdruck sollten daher überlegen, ob das Salz eine „Stellschraube“ sein könnte, mit deren Hilfe sie ihre Blutdruckwerte senken können. Dabei sollten sie auch auf „versteckte“ Salzquellen achten. Viel Salz steckt in Fast Food, Konserven oder

Fertiggerichten, pikanten Snacks (Chips, Salzstangen etc.), aber auch in Brot, Wurstwaren oder Käse.

Wer selbst kocht und beim Würzen (Kräuter statt Salz!) und bei den Zutaten auf den Salzgehalt schaut, kann in Sachen Blutdrucksenkung richtig viel erreichen. Das klappt natürlich nur, wenn man dranbleibt und eine salzarme Ernährung die Regel und nicht die Ausnahme ist. Auch hier ist es wieder ein bisschen wie beim Auto: Man muss darauf achten, was man einfüllt – mit einem falschen Kraftstoff macht man sich den Motor kaputt, mit der falschen Ernährung kann man sich die Gesundheit versalzen.

Dranbleiben! Sport und Bewegung

Noch eine Ähnlichkeit zum Auto: Wenig Bewegung und lange Sitzzeiten sind für den menschlichen Körper so wie lange Standzeiten für das Fahrzeug. Es entstehen Schäden: Der Reifendruck nimmt ab so wie bei uns die Form, die Batterie wird leer so wie bei uns die Kondition und die Bremse korrodiert – es kommt zu Bluthochdruck.

Was hilft? Kontinuierlich in Bewegung bleiben. Es bringt nichts, einmal im Jahr einen Marathon zu laufen, wenn man ansonsten auf der Couch bleibt. Selbst wenn man es schaffen würde: Das ist sogar gefährlich. Stattdessen lieber jeden Tag 10.000 Schritte gehen bzw. drei- bis viermal pro Woche eine halbe Stunde Ausdauersport fest „eintakten“. Das hat viele positive Effekte: auf den Blutdruck, das Gewicht – und auf die Laune. Wer es schafft, ein halbes Jahr regelmäßig Sport zu treiben, möchte ihn in seinem Leben nicht mehr missen, einfach, weil er so viel fürs Körper- und Lebensgefühl bringt. Es ist auch völlig egal, ob Sie laufen, walken, schwimmen oder Rad fahren. Ma-



chen Sie das, was Ihnen Freude bereitet, Ihr Gesundheitszustand zulässt und Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt empfiehlt. Sicher, der innere Schweinehund ist immer da, aber man kann ihn in die Schranken weisen.

ES BRINGT NICHTS, EINMAL IM JAHR EINEN MARATHON ZU LAUFEN, WENN MAN ANSONSTEN AUF DER COUCH BLEIBT.

Wenn Sie Sport als festen Programmpunkt in Ihr Leben einbauen und das unbeirrt einhalten, wird er zur Gewohnheit. Sie werden es erleben: Gerade an Tagen, an denen es schwer war, sich zu motivieren, ist es besonders beglückend, wenn man es geschafft hat – der Sport hebt Ihre Stimmung und das Selbstwertgefühl und senkt nebenbei den Blutdruck. Und immer wenn der innere Schweinehund ganz stark mit einem gemütlichen Nachmittag oder Abend auf dem Sofa „lockt“, sollten Sie im Hinterkopf behalten: Die Couch läuft Ihnen nicht davon – Ihre Gesundheit schon.

Dranbleiben! Achtsamkeit und Stressreduktion

Auch Stress lässt Blutdruckwerte in die Höhe schnellen. Wer immer „hochtourig“ unterwegs ist, läuft Gefahr, auf der Strecke zu bleiben. Also heißt

es runterschalten, damit auch die Blutdruckwerte runtergehen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Stress zu reduzieren und achtsamer zu leben (siehe Schwerpunktthema „Stressmanagement“ ab Seite 18). Doch auch hier gilt: Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer. Nur wer sich regelmäßig kleine Auszeiten gönnt, die Seele streichelt, gegen Ärger und Stress „anatmet“ oder durch Entspannungsübungen körperlich und geistig zur Ruhe kommt, schöpft Kraft und innere Ruhe. Auch hier empfiehlt es sich wie beim Sport, regelmäßige Pausen und Achtsamkeitsübungen in die Tages- und Wochenplanung zu integrieren. Selbst beim Thema Erholung heißt es „dranbleiben, bitte!“ ■

Folgekrankheiten von Bluthochdruck

Permanent erhöhte Blutdruckwerte schädigen die Gefäße. Die Gesundheit unserer Organe hängt aber von der Gesundheit der Gefäße ab. Das ist der Grund, warum Bluthochdruck gefährliche Folgekrankheiten nach sich zieht. Diese Organsysteme sind besonders häufig betroffen:



Das Herz: Bluthochdruck führt zur Vergrößerung der linken Herzkammer und in der Folge zu Herzschwäche. Verengen sich aufgrund des Hochdrucks die Herzkranzgefäße, leiden die Betroffenen unter einer koronaren Herzerkrankung, die im schlimmsten Fall einen Herzinfarkt verursachen kann.



Das Gehirn: Gefäßschäden im Gehirn sind besonders gefährlich, da sie zu beiden Arten von Schlaganfällen führen können. Verschließt sich ein Gefäß, kommt es zum sogenannten ischämischen Schlaganfall, reißt oder platzt eines, kommt es zu Hirnblutungen. Außerdem erhöht Bluthochdruck das Risiko für Demenz.



Die Nieren: Die Nieren bestehen aus Millionen feinsten Gefäße, die wie ein Filtersystem das Blut reinigen. Sind die Gefäße kaputt, versagt diese lebenswichtige Reinigungsfunktion der Nieren. Dann ist eine Nierenersatztherapie (Dialyse oder Transplantation) erforderlich.



Die Augen: Bluthochdruck führt zur Schädigung der Gefäße in der Netzhaut, es kann zur Sehbeeinträchtigung bis hin zur Erblindung kommen. Zudem ist Bluthochdruck ein Risikofaktor für die altersbedingte Makuladegeneration, bei der Sehzellen zugrunde gehen, wie auch für grünen Star.



Dranbleiben heißt auch informiert bleiben – mit der Deutschen Hochdruckliga

Ein weiterer wichtiger Aspekt beim Thema „Dranbleiben“, um den Blutdruck in den Griff zu bekommen, ist auch, informiert und auf dem Laufenden zu bleiben. Die Deutsche Hochdruckliga ist dafür ein verlässlicher Partner: Ob neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur Diagnostik oder zur Therapie, wir halten Sie immer „up to date“. Die Deutsche Hochdruckliga hält auch ganz besondere Informations- und Serviceangebote für Sie bereit, speziell zum Welt Hypertonie Tag sowie natürlich auch das ganze Jahr über!

Mitglieder können Infomaterialien kostenfrei per E-Mail an bestellung@hochdruckliga.de oder telefonisch unter 06221/58855-19 bestellen.

Mehr erfahren

Auf der Website der Deutschen Hochdruckliga unter
▶ www.hochdruckliga.de

WELT
HYPERTONIE
TAG

Experten- Sprechstunde

Experten-Sprechstunde zum Welt Hypertonie Tag am 17. Mai 2023

Von 17 bis 19 Uhr beantworten Expertinnen und Experten der Deutschen Hochdruckliga Ihre Fragen zum Thema „Bluthochdruck“ ohne Voranmeldung und kostenfrei in unserer Telefonsprechstunde. Mehr auf Seite 35.

HyperTon

Der Podcast zum Blutdruck



Podcast „HyperTon“

Informativ und vergnüglich werden im Podcast „HyperTon“ Themen rund um den Blutdruck beleuchtet. Die Hörerinnen und Hörer erfahren interessante Hintergründe über den „richtigen“ Druck und erhalten wertvolle Tipps für ein Leben mit normalen Blutdruckwerten. Moderiert wird der Podcast von der Medizinjournalistin Annette Kanis. Mehr auf Seite 32.

EXPERTENTALK

Gesünder leben mit kontrolliertem Blutdruck

moderiert von

Raiko Thal

bekannt aus „rbb Praxis“



Expertentalk mit Raiko Thal

Der Moderator Raiko Thal, überregional bekannt aus dem Gesundheitsmagazin „rbb Praxis“, moderierte Ende 2022 einen Expertentalk der Deutschen Hochdruckliga in Berlin zum Thema „Ich kenne meinen Wert“. Die Aufzeichnung dazu finden Sie ab sofort auf der Website. Mehr auf der Rückseite des Heftes.



Individualsprechstunde für Mitglieder

Sie haben spezielle Fragen zu Bluthochdruck – dann melden Sie sich an! Jeden ersten Mittwoch im Monat steht Ihnen eine Ärztin/ein Arzt (spezialisiert auf Bluthochdruck) für individuelle Fragen zu Ihrem ausgewählten Termin nach Voranmeldung zur Verfügung. Es lohnt sich also, Mitglied der Deutschen Hochdruckliga zu werden!



Blutdruckpass

Mit dem Blutdruckpass der Deutschen Hochdruckliga kann bei der Messung und Dokumentation nichts mehr schiefgehen: Sie können darin Ihre Blutdruckwerte eintragen, auch interaktiv am Rechner, und haben eine Anleitung für die Blutdruckmessung. Ein praktisches Tool für alle Bluthochdruckpatientinnen und -patienten!



Patientenleitfaden „Bluthochdruck“

Die Diagnose Bluthochdruck lässt zahlreiche Betroffene mit vielen Fragen zurück. Der Patientenleitfaden informiert über den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Bluthochdruck und fasst alles zusammen, was Patientinnen und Patienten wissen müssen. Er steht auch in türkischer und arabischer Sprache zur Verfügung.



Zertifizierte Blutdruckmessgeräte

Blutdruckmessen ist für Betroffene wichtig – aber woher weiß ich, dass mein Gerät auch wirklich zuverlässige Werte liefert? Keine Sorge, wir haben das für Sie getestet. Auf Messgeräte mit dem Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga ist Verlass, eine Liste aller zertifizierten Geräte finden Sie auf unserer Website.



Broschürenreihe

Sie haben Fragen zu speziellen Aspekten von Bluthochdruck? In unseren Broschüren finden Sie vertieftes Wissen, z. B. zur maskierten Hypertonie, zu Bluthochdruck bei Kindern und Jugendlichen oder im Alter. Alle Broschüren gibt es im Info-shop auf unserer Website, die meisten können kostenfrei angefordert werden.



Soziale Medien und Online-Selbsthilfegruppen

Blieben Sie mit uns auf dem Laufenden und werden Sie ein Teil unserer „Community“. Nehmen Sie an Online-Treffen mit anderen Betroffenen teil. Termine und Informationen finden Sie auf unserer Website. Wir sind auf Facebook, Twitter, LinkedIn und Instagram zu finden. Wöchentlich posten wir Aktuelles und Wissenswertes zu Bluthochdruck und freuen uns auf Ihre Kommentare und „Likes“.