

DRUCK RUNTER



Gut drauf!

Blutdruck senken:
Gesundheit
erhalten

 **WELT**
HYPERTONIE
TAG



INHALT

3	Vorwort
4	Druck runter durch Ernährung
6	Druck runter durch Sport
8	Druck runter durch Entspannung
10	Was Patienten über die medikamentöse Blutdrucktherapie wissen müssen
13	Warum Blutdruck messen so wichtig ist
14	Richtig Blutdruckmessen in 5 Schritten

Impressum

Herausgeber: Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention
Berliner Str. 46, 69120 Heidelberg, Telefon: 0 62 21 / 5 88 55-0, Telefax: 0 62 21 / 5 88 55-25, E-Mail: info@hochdruckliga.de

Konzept & Redaktion: Dr. Bettina Albers

Fotos: Andreas Endermann (Patientenfotos), Guido Werner (Porträts Vorstand), istockphoto©gilaxia (Titelfoto),
adobestock©R.vector (Grafiken)

VORWORT

„Druck runter – gut drauf“ – so lautet das Motto des Welt Hypertonie Tags 2020. Denn beides – ein gut eingestellter Blutdruck und „gut drauf“ zu sein, also gesund und leistungsfähig – hängt eng zusammen. Gesunde Blutdruckwerte tragen dazu bei, bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit zu bleiben.

Viele Menschen wissen nicht, dass dauerhaft erhöhte Blutdruckwerte regelrecht gefährlich sind: Allein die Hälfte aller Schlaganfälle und Herzinfarkte geht auf das Konto von Bluthochdruck. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat erhöhten Blutdruck inzwischen als größte globale Gesundheitsgefahr eingestuft. Trotzdem wird Bluthochdruck von vielen Menschen noch immer als „Wehwechen“ oder Befindlichkeitsstörung abgetan und entsprechend lax ist die Einstellung vieler Patien-

ten im Hinblick auf die Bluthochdrucktherapie. Viele gehen deswegen gar nicht erst zum Arzt und von den behandelten Patienten schaffen es nur zwei von drei, den Blutdruck in den Zielbereich zu bringen.

Ziel der Deutschen Hochdruckliga ist es, Betroffene über die Krankheit zu informieren und ihnen aufzuzeigen, wie wichtig die Blutdruckeinstellung ist. Denn das Krankheitsbild betrifft viele: Fast jeder Dritte ist in Deutschland von Bluthochdruck betroffen, in der Altersgruppe der über 60-Jährigen sogar jeder Zweite. Wir hoffen, mit diesem Heft dazu beitragen zu können, dass mehr Menschen mit Bluthochdruck ihre Werte in den Griff bekommen!

Bleiben Sie gesund!

Ihre
Deutsche Hochdruckliga



Prof. Ulrich Wenzel, Vorsitzender

Prof. Joachim Weil, stellv. Vorsitzender



Prof. Kristina Kusche-Vihrog

Prof. Florian Limbourg



Ines Petzold

Prof. Markus van der Giet



Prof. Oliver Vonend

Prof. Elke Wühl

Vorstand der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®



„Die Umstellung auf die gesunde Kost ist uns gut gelungen. Außerdem nehme ich regelmäßig die verschriebenen Blutdruckmittel ein. Ich habe das gute Gefühl, aktiv etwas für meine Gesundheit zu tun.“

**Ich bin
gut
drauf!**

In einer Routineuntersuchung wurden erhöhte Blutdruckwerte festgestellt – zu meiner Überraschung. Ich war 58 Jahre alt und schlank. Als ich die Diagnose bekam, war das für mich ein Signal, mich intensiver um meine Gesundheit zu kümmern. Ich wollte mehr über die Ursachen für Bluthochdruck wissen und habe recherchiert. Dabei stieß ich darauf, dass auch ungesunde Ernährung ein Grund sein kann. Und ich beschloss – auch im Sinne meiner Familie – in der Küche etwas zu ändern. Das Risiko, dass nicht nur ich, sondern auch die anderen eine Herzerkrankung oder einen Schlaganfall erleiden könnten, wollte ich auf jeden Fall ausschließen. Ich änderte meine Einkaufsliste und machte mich mit den typischen Rezepten der Mittelmeerküche vertraut. Glücklicherweise kann ich gut kochen und spezielle Kochbücher haben die Umstellung noch gefördert.

Zur gesunden Ernährung gehört die Umstellung auf reichlich Gemüse, Obst und Fisch. Vor allem aber gilt

es, die Verwendung von Kochsalz beim Zubereiten der Speisen einzuschränken, dafür mehr Kräuter und gesundes Öl zu nutzen. Wir beschlossen innerhalb der Familie, nur noch zweimal in der Woche Fleisch aufzutischen. Grundsätzlich essen wir weniger Kohlenhydrate, also nur noch kleinere Mengen Brot oder Nudeln. Das Abendbrot haben wir auf etwa 18 Uhr vorverlegt, damit der Körper die Nahrung anschließend gut „verarbeiten“ kann.

Die Umstellung auf die gesunde Kost ist uns gut gelungen. Außerdem nehme ich regelmäßig die verschriebenen Blutdruckmedikamente ein. Mein Blutdruck ist nun seit vielen Jahren normal und ich habe das gute Gefühl, aktiv etwas für meine Gesundheit zu tun – und übrigens auch für die anderen: Zusammen mit meinem Arzt habe ich eine Selbsthilfegruppe gegründet, Unterstützung erhalte ich dafür von der Deutschen Hochdruckliga.

Lilo G.

DRUCK RUNTER DURCH ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung hilft, den Blutdruck zu senken. Empfohlen wird die sogenannte DASH-Diät, auch bekannt als Mittelmeerkost. Dabei stehen reichlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, wertvolle Pflanzenöle sowie geringe Mengen an magerem Fisch und Fleisch auf dem Speiseplan. Wichtig ist auch, den Salzkonsum zu senken, denn Salz treibt den Blutdruck in die Höhe. Achtung: Auch an „verstecktes“ Salz denken. Verarbeitete Lebensmittel wie Wurst, Pizza und Fertiggerichte enthalten in der Regel viel Salz.



Ich bin gut drauf!

„Ich habe gelernt, dass es immer einen Weg gibt, aktiv zu bleiben. Das stärkt meine positive Einstellung zum Leben und hilft mir über Rückschläge hinweg.“



Ich stand im Badezimmer und hatte plötzlich das Gefühl, doppelt zu sehen. Beunruhigt ging ich zum Arzt, der mich gleich in die Klinik überwies. Ich hatte einen sogenannten Mini-Schlaganfall (transitorische ischämische Attacke) erlitten, dessen Folgen anschließend nicht mehr festgestellt werden konnten. Zum Glück! Was die Ärzte bei den Tests aber sehr wohl sahen: Mein Blutdruck war erhöht. Und das, obwohl ich mich einmal pro Woche im Sportverein fit hielt. Aber es reichte nicht, das wurde mir klar. Und ich beschloss, etwas zu ändern.

Wie erfolgreich vor allem intensive Bewegung sein kann, das hatte ich bei Recherchen im Internet bei der Deutschen Hochdruckliga gelesen. Und so schloss ich mich einer Laufgruppe an, steigerte meine Ausdauer durch Sprints in Intervallen – langsam, aber sicher. Das war vor zehn Jahren, an meinem 60. Geburtstag. Zwischenzeitlich bin ich bei bis zu 16 Wettbewerben pro Jahr gestartet, bin mehrfach Halbmarathon gelaufen. Das intensive Sportprogramm wirkte

sich positiv auf meine Blutdruckwerte aus. Nach ungefähr zwei Jahren konnte ich sogar die Blutdruckmedikamente absetzen. Ich hatte einen Blutdruck von 130 zu 80/81 mm Hg, alles prima. Zusätzlich war ich auch auf eine gesündere Ernährung umgestiegen und bin Rentner geworden, hatte also keinen Berufsstress mehr.

Allerdings gab es auch Rückschläge: Wegen einer beginnenden Arthrose musste ich eine lange Laufpause einlegen. Doch ich gab nicht auf und entdeckte das Walken für mich. Ich besitze außerdem noch zwei Fahrräder, um an der frischen Luft in die Pedale zu treten – was die Gelenke schont und trotzdem fit hält. Ich habe gelernt, dass es immer einen Weg gibt, aktiv zu bleiben. Das stärkt meine positive Einstellung zum Leben und hilft mir über Rückschläge hinweg. Ich hoffe, noch lange durchhalten zu können – schließlich kann ich mich noch fürs Wandern oder Schwimmen begeistern.

Ortwin S.

DRUCK RUNTER DURCH SPORT

Mit einem richtig dosierten Training lässt sich der Blutdruck um etwa 5–10 mm Hg senken. Besonders empfohlen werden „sanfte“ Ausdauersportarten wie Walken, langsames Joggen, Wandern, Schwimmen oder Fahrradfahren. Die Experten empfehlen zwei- bis dreimal pro Woche 30- bis 45-minütige Trainingseinheiten.

Grundsätzlich ist die Stärke des blutdrucksenkenden Effekts von Sport auch davon abhängig, wie intensiv und regelmäßig trainiert wird. Es lohnt sich also, den inneren Schweinehund zu überwinden!





„Die unglaubliche Entspannung ist nur EIN Effekt von Yoga. Quasi auf Knopfdruck abschalten zu können – das ist für Bluthochdruckpatienten ein ganz wertvolles Instrument“.

**Ich bin
gut
drauf!**

Ich war damals Ende dreißig und mein Blutdruck war mir bislang ziemlich egal. Aber in der Elektroabteilung eines Warenhauses waren gerade Blutdruckmessgeräte fürs Handgelenk im Angebot und aus purer Neugier habe ich mir eins umgeschnallt. Start, aufpumpen, warten und Ergebnis ablesen. WAS? WIE BITTE? 160/110 mm Hg? Klarer Fall, Gerät kaputt. Das sagte auch der inzwischen aufgetauchte Verkäufer und gab mir ein anderes. Neue Messung, die Aufregung über das Messergebnis tat das Ihre dazu: 170/120 mm Hg.

Wobei ich sagen muss, leicht erhöht war mein Blutdruck schon länger. Das fiel mir wieder ein, als ich die Werte realisiert hatte. Aber mit einer Konfektionsgröße 36 und noch nicht einmal vierzig schieben die Ärzte so was gern auf das „Weißkitelsyndrom“. „Ist ja klar, beim Arzt ist man immer ein bisschen aufgeregt ...“ Nee, ich nicht. Aber egal. Jedenfalls war mein Blutdruck bis dahin kein großes Thema.

Das änderte sich mit diesem Erlebnis schlagartig. Noch am selben Abend kam ein befreundeter Arzt vorbei und maß meinen Blutdruck. Der war inzwischen bei 220/160 mm Hg ... Seitdem nehme ich Blutdruckmedikamente und meine Werte sind nun seit vielen Jahren perfekt eingestellt.

Dennoch fragt man sich ja als Patient, was kann ich noch tun? Eine Bekannte schwärmte mir über die Wohltaten von Yoga vor und da wurde ich sehr neugierig. Ich vereinbarte eine Probestunde – und war infiziert. Es war der Beginn einer Lebensveränderung. Die unglaubliche Entspannung ist dabei nur EIN Effekt, den Yoga hervorbringt. Quasi auf Knopfdruck abschalten zu können – das ist für Bluthochdruckpatienten ein ganz wertvolles Instrument. Ein besseres Körpergefühl, Beweglichkeit und ein gesunder Rücken kommen obendrauf. Ich würde allerdings aus meiner Erfahrung und aus Gesprächen mit Fachleuten unbedingt dazu raten, Yoga unter Anleitung zu erlernen.

Petra A.

DRUCK RUNTER DURCH ENTSPANNUNG

Bekannt ist, dass Stress den Blutdruck in die Höhe treibt. Umgekehrt können Entspannungstechniken die medikamentöse Blutdrucksenkung unterstützen. Der Effekt ist allerdings schwer zu messen und von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Es gibt viele Verfahren zur Stressbewältigung und Entspannung – von A wie autogenes Training bis Y wie Yoga. Auch kleine Auszeiten im Alltag und Internetfasten können helfen, „runterzukommen“.



WENN ES NICHT OHNE BLUTDRUCKMEDIKAMENTE GEHT – WAS PATIENTEN ÜBER BLUTDRUCKSENKER WISSEN MÜSSEN

Professor Ulrich Wenzel, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL[®], beantwortet die wichtigsten Fragen zur medikamentösen Blutdrucktherapie.

Wann ist eine medikamentöse Bluthochdrucktherapie erforderlich?

Ein hochnormaler Blutdruck besteht bereits bei Werten von über 130/80 mm Hg, aber hier wird zunächst versucht, den Blutdruck durch Lebensstiländerungen zu senken: durch gesunde, salzarme Ernährung, durch Sport und Bewegung, auch Entspannung. Übergewichtige Patienten ermuntern wir abzunehmen, denn jedes verlorene Pfund senkt auch den Blutdruck.

Wenn die Blutdruckwerte über 140/90 mm Hg liegen und all diese Maßnahmen nicht greifen, muss der Blutdruck medikamentös gesenkt werden. Das ist laut europäischer Leitlinie die „rote Linie“, ab da kommt die Patientin/der

Patient nicht um eine medikamentöse Therapie herum.

Warum eigentlich? Weshalb ist es so wichtig, dass der Blutdruck nicht über 140/90 mm Hg liegt?

Weil ansonsten ein hohes Risiko für Folgeschäden besteht. Dauerhaft erhöhte Blutdruckwerte schädigen Herz und Gefäße, gefürchtete Folgeerkrankungen sind Herzinfarkt und Schlaganfall. Darüber hinaus kann ein chronischer Blutdruck zu Nierenschäden und Schäden an der Netzhaut des Auges führen. Neue Studien haben sogar gezeigt, dass er auch die Entstehung einer Demenz begünstigt. Für ein langes Leben bei guter körperlicher und geistiger Ge-

sundheit ist die Blutdruckeinstellung das A und O.

Können blutdrucksenkende Medikamente Bluthochdruck heilen?

Heilen nicht, aber dauerhaft auf einen guten Wert einstellen. Der blutdrucksenkende Effekt hält nur so lange an, wie die Tabletten regelmäßig eingenommen werden. Setzt man die Medikamente ab, steigt der Blutdruck wieder an. Das muss die Patientin/der Patient wissen. Man kann nicht sagen, „so, jetzt habe ich die Tabletten zwei Monate lang eingenommen, die Blutdruckwerte sind normal, also kann ich sie ja nun wieder weglassen“. Bluthochdruck lässt sich nicht heilen, sondern lediglich kontrollieren. Die Er-

krankung ist chronisch und entsprechend muss die Therapie dauer- und gewissenhaft fortgesetzt werden.

Was müssen Patientinnen/Patienten beachten, denen der Arzt zum ersten Mal Blutdrucksenker verschreibt?

Zum einen müssen die Tabletten wie verschrieben eingenommen werden. Es ist ungünstig, wenn die Einnahmen öfter vergessen werden, am besten gewöhnt sich der Körper daran, wenn die Tabletten auch immer ungefähr zur gleichen Uhrzeit eingenommen werden.

Patienten, die erstmals Blutdrucksenker verschrieben bekommen, müssen etwas Geduld mitbringen und ihrem

Körper eine Umstellungsphase gönnen. Die Tabletten sollen den Blutdruck runterbringen, aber das kann zunächst auch dazu führen, dass man sich etwas „runtergefahren“ fühlt, also müde und abgeschlagen. Der Körper muss sich erst an die Medikamente gewöhnen. Nach ein paar Wochen verschwinden diese Begleiterscheinungen in der Regel und man fühlt sich trotz niedriger Blutdruckwerte topfit. Man sollte also nicht zu früh die Flinte ins Korn werfen, Hartnäckigkeit zahlt sich hier aus.

Aber wenn ich die Medikamente gar nicht vertrage?

Dann müssen Sie das Ihrem Arzt sagen. Natürlich kann es vorkommen,



Prof. Ulrich Wenzel, Hamburg, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®

dass eine Patientin/ein Patient ein Blutdruckmedikament nicht verträgt oder es auch keinerlei Wirkung zeigt. Zum Glück gibt es zahlreiche blutdrucksenkende Wirkstoffe, die auch auf ganz unterschiedliche Weise in das blutdruckregulierende System eingreifen. Wir können aus einer ganzen Palette an Wirkstoffen wählen und für jeden Patienten die richtige Substanz bzw. Substanzkombination finden.

Wirkstoffkombination? Reicht nicht ein Medikament?

Das hängt vom Schweregrad des Bluthochdrucks ab. Einige Patienten sind mit Lebensstiländerungen und einem Medikament sehr gut in den Zielbereich zu bringen, andere brauchen zwei Wirkstoffe oder gar drei. Das bedeutet aber nicht, dass man auch drei Tabletten einnehmen muss. Es gibt sogenannte Kombipräparate, in denen zwei oder drei Wirkstoffe in einer Tablette kombiniert sind. Das ist für

Patienten praktischer und hilft ihnen, am Ball zu bleiben. Denn es ist bekannt, dass die Therapietreue mit der Anzahl der Tabletten abnimmt – und die ist für Blutdruckpatienten wichtig.

Vielen Menschen fällt es tatsächlich schwer, regelmäßig ihre Tabletten einzunehmen. Was raten Sie ihnen?

Wichtig ist, die Tabletteneinnahme fest in der täglichen Routine zu verankern, sodass sie so selbstverständlich wird wie das Haarekämmen oder der morgendliche Kaffee. Anfangs hilft es, sich Erinnerungshilfen einzubauen. Legen Sie z. B. einen Tablettenblistert in den Zahnputzbecher – wenn Sie morgens die Zähne putzen, werden Sie dadurch erinnert und können gleich die Tablette einnehmen.

Wer die Tabletteneinnahme immerzu vergisst, sollte sich ehrlich fragen, warum das der Fall ist. Hat man vielleicht Nebenwirkungen und lehnt

daher unbewusst die regelmäßige Einnahme ab? Dann wäre es wichtig, mit dem Arzt zu sprechen. Er kann, wie gesagt, andere blutdrucksenkende Medikamente verschreiben, es gibt fast immer Alternativen.

Wie kann ich sichergehen, dass die Medikamente wirken und der Blutdruck gut eingestellt ist?

Ganz einfach: indem Sie regelmäßig Ihren Blutdruck messen. Wir empfehlen Patienten, die Bluthochdruck haben, täglich den Blutdruck zu messen, und zwar immer zur gleichen Tageszeit, damit die Werte vergleichbar sind.

Wenn Sie merken, dass der Blutdruck trotz regelmäßiger Einnahme der Medikamente zu hoch ist, müssen Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Er wird dann die Dosis der Medikamente anheben oder Ihnen eine weitere Substanz bzw. ein Kombipräparat verschreiben.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR



Der neue Patientenleitfaden kann unter www.hochdruckliga.de kostenlos als PDF-Datei heruntergeladen oder als Druckversion für eine Schutzgebühr von 1,50 € inkl. MwSt. (zzgl. Versandkosten) bestellt werden.

WARUM BLUTDRUCK MESSEN SO WICHTIG IST

Regelmäßige Messungen sind nicht nur wichtig, um rechtzeitig die Diagnose Bluthochdruck zu stellen, sondern sie sind wichtig, um den Erfolg der Therapie zu überwachen. Alle Menschen, die zu hohe Blutdruckwerte haben, sollten täglich ihren Blutdruck messen. Die Selbstmessung ergibt aber nur verlässliche Werte, wenn sie korrekt durchgeführt wird. Man könnte meinen, dass das heutzutage mit modernen, vollautomatischen Blutdruckmessgeräten kein Problem darstellt, aber es gibt „Fallstricke“. Auf den nächsten Seiten zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie die Blutdruckmessung funktioniert!

Das richtige Messgerät – achten Sie auf das DHL®-Prüfsiegel

Viele im Handel erhältliche Blutdruckmessgeräte liefern unzuverlässige Werte. Die Deutsche Hochdruckliga prüft neue Blutdruckmessgeräte und verleiht ein Prüfsiegel für deren Messgenauigkeit. Messgeräte mit diesem Prüfsiegel gewährleisten eine verlässliche Messung.



Mobile Apps – achten Sie auf das DHL®-Prüfsiegel

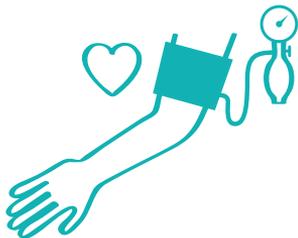
Viele Patientinnen und Patienten nutzen Apps zur Dokumentation ihrer Blutdruckwerte und als Motivationshilfen für einen gesünderen Lebensstil. Das Angebot an Apps ist riesig – und wie bei den Blutdruckmessgeräten gibt es das Problem, dass nicht alle Apps gleich gut sind. Das DHL®-Prüfsiegel bietet Betroffenen Orientierung.



RICHTIG BLUTDRUCK MESSEN IN 5 SCHRITTEN

1 Vor der Messung zur Ruhe kommen!

Eine typische Fehlerquelle ist, dass die Blutdruckmessung nicht in Ruhe durchgeführt wird. Man sollte sich vor der Blutdruckmessung hinsetzen und fünf Minuten lang entspannen. Dabei soll man auch nicht telefonieren, Nachrichten tippen oder fernsehen. Außerdem sollten körperliche oder seelische Belastungen rund 30 Minuten vor dem Messen vermieden werden.

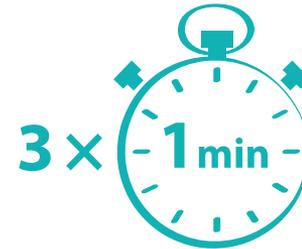


2 Manschette auf Herzhöhe anlegen

Während der Messung sitzt der Patient entspannt angelehnt auf einem Stuhl mit beiden Füßen auf dem Boden. Die Manschette des Blutdruckgeräts muss so angelegt werden, dass sie auf Herzhöhe sitzt. Bei Oberarmmanschetten ist das fast automatisch der Fall. Bei Handgelenksmanschetten empfiehlt es sich, ein Kissen auf einen Tisch zu legen, damit die Manschette während der Messung auf Herzhöhe liegt.

3 **Drei Messungen im Abstand von jeweils 1 Minute durchführen**

Es wird empfohlen, immer dreimal hintereinander im Abstand von einer Minute zu messen. Der Mittelwert des zweiten und dritten Messwerts sollte dann notiert werden, beispielsweise in einen Blutdruckpass der Deutschen Hochdruckliga. Bei unregelmäßigen Herzschlägen (Arrhythmien bzw. Vorhofflimmern) dreimal hintereinander im Minutenabstand messen und den Mittelwert notieren.



4 **Blutdruckwerte dokumentieren**

Tragen Sie den gemessenen Blutdruckwert in Ihren Blutdruckpass ein – oder dokumentieren Sie die Werte digital, entweder in einer Exceltabelle oder in einer speziellen Blutdruck-App. Moderne Blutdruckmessgeräte verfügen über Schnittstellen, die die Daten direkt in eine Blutdruck-App übertragen. Und dem Arzt eine leichte Auswertung ermöglichen.

5 **Immer zur gleichen Zeit messen, und zwar vor der Einnahme von Blutdrucksenkern!**

Menschen mit Bluthochdruck sollten täglich ihren Blutdruck messen – und zwar immer zur gleichen Tageszeit. Erst eine solche standardisierte Messung macht die Werte vergleichbar. Patienten, die blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, sollten die Messung morgens vor der Tabletteneinnahme durchführen.



Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie
und Prävention

Berliner Str. 46
69120 Heidelberg

Telefon: 0 62 21 / 5 88 55-0
Telefax: 0 62 21 / 5 88 55-25
E-Mail: info@hochdruckliga.de



www.hochdruckliga.de