

Bluthochdruck

Was hat Salz mit dem Blutdruck zu tun?

„Da fehlt Salz!“ Wer kennt diesen Satz nicht? Doch die meisten Menschen essen mehr Salz, als gut für sie ist. Denn: Zu viel davon kann den Blutdruck steigen lassen. Deshalb empfehlen Fachleute Menschen mit einem hohen Blutdruck, weniger Salz zu sich zu nehmen. Hier lesen Sie, warum es bei Bluthochdruck sinnvoll ist, weniger Salz zu sich zu nehmen.

Ist Salz wichtig?

Salz besteht vor allem aus *Natriumchlorid*. Es ist zum Beispiel wichtig für den Wasserhaushalt, die Verdauung, den Knochenbau sowie Muskeln und Gelenke.

Der Körper kann es nicht selbst bilden. Aber über fast alle Lebensmittel nehmen wir Salz zu uns.

Beeinflusst Salz den Blutdruck?

Zu viel Salz im Essen bindet mehr Wasser im Körper. Dadurch erhöht sich die Blutmenge, wodurch der Druck in den Blutgefäßen steigt. Die Folge ist ein erhöhter Blutdruck. Dieser kann auf lange Sicht das Herz und andere Organe schädigen. Es kann beispielsweise zu Herzinfarkten, Schlaganfällen oder Schäden an den Nieren kommen.

Hilft es, weniger Salz zu essen?

Gute Studien zeigen, dass eine salzarme Ernährung den Blutdruck nachweislich senken kann. In Zahlen ausgedrückt: Wer hohen Blutdruck hat und Salz für mindestens 4 Wochen sparsamer verwendet, kann den oberen Blutdruckwert um etwa 5 mmHg und den unteren Blutdruckwert um etwa 3 mmHg verringern. Die Blutdrucksenkung ist in Studien bei Männern und Frauen sichtbar. Außerdem fanden Forschende heraus, dass ein Salz-Ersatz das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und Todesfälle verhindern kann.

Wieviel Salz empfehlen Fachleute?

Fachleute empfehlen, Salz nur in Maßen zu sich zu nehmen. Genauer: Nicht mehr als 6 Gramm Salz pro Tag, was etwa einem Teelöffel entspricht.

Die empfohlene Tagesmenge ist aber meist schnell erreicht – denn wir nehmen viel Salz zu uns, ohne es zu wissen.

So sind zum Beispiel in einem Vollkornbrötchen 0,8 Gramm, in einer Scheibe Gouda 0,6 Gramm, in einer Rostbratwurst 2,2 Gramm und in einer Tiefkühlpizza etwa 5 Gramm Salz enthalten.



© Daniel Täger – stock.adobe.com

Kann weniger Salz schädlich sein?

Eine Studienübersicht konnte keine Hinweise finden, dass sich weniger Salz negativ auf den Hormonhaushalt und die Blutfette auswirkt.

Einigen Menschen kann es jedoch möglicherweise schaden, wenn sie viel zu wenig Salz essen. Das kann zum Beispiel ältere Personen sowie Menschen, die wenig trinken oder bestimmte Medikamente einnehmen, betreffen. Bei ihnen kann es zu einem Natrium- und Wassermangel kommen. Dieser kann sich zum Beispiel durch Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe oder Stürze bemerkbar machen.

Was kann ich selbst tun?

- Verzichten Sie auf das Nachsalzen. Denn Salz ist bereits in vielen Lebensmitteln enthalten. Das meiste Salz nehmen Sie schon über Brot, Wurst und Käse zu sich. Auch Fertiggerichte, Instantuppen, Fastfood und Essen vom Lieferanten können wahre „Salzfallen“ sein.
- Es ist ratsam, beim Einkaufen einen Blick auf die Verpackung zu werfen. Dort finden Sie eine Tabelle, in der Sie Angaben zum Salzgehalt finden. Auch Apps können helfen, die Inhaltsstoffe in Lebensmitteln zu erkennen.
- Wenn Sie selbst kochen, können Sie die Salzmenge besser bestimmen. Anstelle von normalem Kochsalz können Sie Kaliumsalz nehmen. Auch frische Kräuter und Gewürze sorgen für Geschmack.
- Mit Salz schmeckt vieles besser. Deshalb kann es schwer fallen, von heute auf morgen mit dem Salzen aufzuhören. Es kann helfen, wenn Sie Ihren Salzkonsum schrittweise verringern.
- Chips und gesalzene Nüsse sind lecker, haben aber viel Salz. Bessere Snacks können Nüsse ohne Salz oder selbstgemachte Gemüsechips sein.

Empfehlung: Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Ihre Essgewohnheiten. Verzichten Sie möglichst auf Nachsalzen, Fertiggerichte und andere salzreiche Lebensmittel.

Bluthochdruck

Warum hilft es, aufs Rauchen zu verzichten?

Ein dauerhaft hoher Blutdruck schadet den Blutgefäßen. Rauchen schädigt ebenfalls die Gefäße. Wer bei Bluthochdruck weiterr Raucht, erhöht dadurch sein Risiko für Gefäßerkrankungen, wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Deshalb empfehlen Ihnen Fachleute, vollständig und dauerhaft auf Tabak zu verzichten. Das gilt auch für Passivrauchen.

Warum ist Tabakrauch schädlich bei Bluthochdruck?

Sowohl hoher Blutdruck als auch Tabak schaden den Blutgefäßen. Zudem lässt jede Zigarette den Blutdruck für bis zu 30 Minuten ansteigen. Der ständige Druck von innen auf die Gefäßwand und die Giftstoffe im Tabak führen dazu, dass die Gefäße sich entzünden, sich Kalk und Fette ablagern und Engstellen und Blutgerinnsel entstehen.

Fachleute gehen davon aus, dass sich das Risiko für Gefäßschäden um ein Vielfaches steigert, wenn Menschen mit Bluthochdruck auch noch rauchen. Dieses negative Zusammenspiel begünstigt Folgeerkrankungen wie Durchblutungsstörungen der Beine (PAVK), koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Soll ich auf Rauchen verzichten?

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, schalten Sie einen wesentlichen Risikofaktor für bedrohliche Gefäßkrankheiten aus. Deshalb empfehlen Fachleute Tabakverzicht.

Sie werden vom Tabakrauch auch belastet, wenn Sie nicht selber rauchen, sich aber mit rauchenden Personen in einem Raum oder in deren Nähe befinden. Das nennt man Passivrauchen.

Reicht Rauchverzicht als Behandlung aus?

Nein. Ihr Blutdruck wird sich dadurch vermutlich nicht ausreichend normalisieren. Sie brauchen eine gezielte Behandlung gegen den Bluthochdruck. Es gibt wirksame Medikamente. Und manchmal reicht es schon aus, seinen Lebensstil anzupassen, wie etwa sich mehr bewegen, sich salzarm ernähren und Gewicht abnehmen. Mehr verlässliche Informationen dazu unter: www.patienten-information.de.



© Oleksandra Voinova – stock.adobe.com

Aufhören ist nicht einfach – was kann mir helfen?

Wer raucht, ist nicht nur psychisch ans Rauchen gewöhnt, sondern oft auch körperlich abhängig von Nikotin. Deshalb kann es sinnvoll sein, sich Unterstützung zu holen, um mit dem Rauchen aufzuhören. Der erste wichtige Schritt: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Hilfreich ist, wenn Sie gemeinsam ein möglichst konkretes Ziel vereinbaren: zum Beispiel, bis wann Sie mit dem Rauchen aufgehört haben. Es gibt wirksame Maßnahmen, um Sie dabei zu unterstützen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen bei der Vermittlung helfen. Was für Sie passt, hängt unter anderem davon ab, wie viel Unterstützung Sie brauchen oder wünschen:

- Beratungsangebote können Ihnen helfen, den Rauchstopp in Angriff zu nehmen. Das sind zum Beispiel persönliche Gespräche, aber auch Apps, Online- oder Telefon-Angebote.
- Wenn Sie unter den Folgen des Nikotinentzugs leiden, kann ein Nikotinersatz Abhilfe schaffen. In Frage kommen zum Beispiel Pflaster, Sprays oder Kaugummi.
- Auch Medikamente wie Vareniclin oder Bupropion können den Nikotinverzicht unterstützen.
- Manchen Menschen hilft eine kurzfristige psychotherapeutische Begleitung, zum Beispiel eine Verhaltenstherapie in der Gruppe oder allein. Hier lernen Sie Wege, wie Sie im Alltag ohne Zigaretten zurechtkommen.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet ein kostenfreies Beratungstelefon zur Rauchentwöhnung an: **0 800 8 31 31 31**. Ausführliche Infos auch auf www.rauchfrei-info.de.

Empfehlung: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie bereit sind, mit dem Rauchen aufzuhören. Fragen Sie nach geeigneten Unterstützungsangeboten.

Bluthochdruck

Wie trifft man gemeinsame Entscheidungen?

Bluthochdruck ist eine dauerhafte Erkrankung. Bei der Behandlung stehen immer wieder Entscheidungen an. Welche Behandlung für Sie die richtige ist, hängt stark von Ihren persönlichen Zielen, Ihrem Lebensumfeld und Ihrer Krankengeschichte ab. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber verständigen. Ob Sie die Entscheidung anschließend allein treffen, Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt überlassen oder gemeinsam entscheiden, liegt bei Ihnen.

Wer entscheidet über die Behandlung?

Die Ärztin oder der Arzt darf eine medizinische Behandlung nur vornehmen, wenn Sie zugestimmt haben. Das heißt, letzten Endes entscheiden Sie. Ob eine Behandlung aber in Ihrer Situation angemessen ist, ob sich damit erreichen lässt, was Ihnen selbst wichtig ist, das können Sie nur zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt herausfinden. Nach dem gemeinsamen Gespräch können Sie sich dann auf das ärztliche Urteil verlassen, zusammen entscheiden oder allein.

Nur wenn die Ärztin oder der Arzt Ihre persönlichen Ziele und Vorstellungen kennt, kann sie oder er mit Ihnen die für Sie passenden Behandlungen besprechen. Und damit Sie selbst abwägen können, was in Ihrer Situation am günstigsten ist, brauchen Sie außerdem alle dafür notwendigen Informationen.

Woher bekomme ich Informationen?

Um gut entscheiden zu können, müssen Sie wissen: Welche Möglichkeiten kommen für mich in Betracht? Welchen Nutzen kann ich erwarten? Welche Nebenwirkungen können auftreten? Was passiert, wenn ich nichts gegen den hohen Blutdruck tue? Viele dieser Fragen lassen sich im Arztgespräch klären. Bitten Sie in der Arztpraxis auch gezielt um Hinweise auf gute Informationsquellen. So können Sie das Gespräch vor- oder nachbereiten.

Unter www.patienten-information.de finden Sie viele verlässliche Informationen zu hohem Blutdruck.



© Jonas Glaubitz – stock.adobe.com

Das Arztgespräch vorbereiten

- Überlegen Sie sich in Ruhe, was Sie wissen wollen. Vielen hilft es, sich vorab Fragen aufzuschreiben.
- Prüfen Sie, ob eine Person Ihres Vertrauens Sie begleiten soll und im Gespräch unterstützen kann.

Im Gespräch

- Sie können während des Gesprächs mitschreiben und um schriftliche Informationen bitten.
- Sprechen Sie an, wenn Sie nervös oder angespannt sind. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann sich darauf einstellen.
- Reden Sie offen über Ihre Ängste, Vorstellungen oder Erwartungen bezüglich der Behandlung. Auch Ihre persönliche oder berufliche Situation ist wichtig.
- Lassen Sie sich erklären, warum eine Behandlung ratsam ist, obwohl Sie derzeit keine Beschwerden durch den hohen Blutdruck haben.
- Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Lassen Sie sich Fachbegriffe sowie Vor- und Nachteile einer Untersuchung oder Behandlung erklären.
- Vereinbaren Sie, bis wann Sie die Entscheidung treffen sollten.

Das Gespräch nachbereiten

- Überlegen Sie in Ruhe, ob Ihre Fragen beantwortet wurden und ob Sie das Gefühl haben, das Wichtige verstanden zu haben.
- Fragen Sie noch einmal nach, falls Ihnen etwas unklar geblieben ist.
- Nehmen Sie sich Zeit, die Vor- und Nachteile abzuwägen.

Empfehlung: Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt anstehende Entscheidungen. Erfragen Sie die dazu wichtigen Informationen und sprechen Sie Ihre persönlichen Ziele, Wünsche und Vorstellungen an.

Bluthochdruck

Was sind die wichtigsten Medikamente?

Hoher Blutdruck schadet auf Dauer den Gefäßen und Organen. Zunächst sollten Sie versuchen, den Blutdruck ohne Medikamente zu senken. Manchmal kann es ausreichen, bestimmte Gewohnheiten zu ändern, wie etwa sich mehr bewegen, sich salzarm ernähren und Gewicht abnehmen. Lässt sich der Blutdruck auf diese Weise nicht normalisieren, empfehlen Fachleute Ihnen blutdrucksenkende Medikamente. Die wichtigsten stellen wir Ihnen hier vor.

Welche Medikamente empfehlen Fachleute bei Bluthochdruck?

Verschiedene Arzneimittel können den Blutdruck senken und so wirksam vor Folgekrankheiten schützen, etwa vor Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Für vier Medikamenten-Gruppen gibt es verlässliche Studiendaten und langjährige Erfahrungen. Sie gehören in Deutschland zu den am häufigsten verordneten Blutdrucksenkern und sind allgemein gut verträglich. Daher kommen sie als Medikamente der ersten Wahl zum Einsatz:

- **ACE-Hemmer:** Sie beeinflussen Hormone im Körper, die den Blutdruck steuern. Sie sorgen dafür, dass sich die Blutgefäße etwas weiten und der Blutdruck sinkt. Anhand der vorliegenden Erkenntnisse kann man nicht sagen, ob aus der Gruppe der ACE-Hemmer ein Wirkstoff besser ist als der andere.
- **Sartane:** Sie werden auch als Angiotensin-Rezeptor-Blocker (kurz: ARB) bezeichnet und wirken ähnlich wie ACE-Hemmer. Allerdings sind sie meist besser verträglich.
- **Kalziumkanal-Blocker:** Sie hemmen das Kalzium, wodurch die Blutgefäße erschlaffen und sich erweitern.
- **Thiazid-artige Diuretika/Thiazide:** Diese Medikamente sorgen dafür, dass man mehr Wasser und Salze ausscheidet. Umgangssprachlich sind sie als „Wassertabletten“ bekannt.



© Andrei – stock.adobe.com

Welches Medikament für Sie am besten geeignet ist, hängt vor allem davon ab, wie gut Sie es vertragen. Je nach Schwere des Bluthochdrucks kommen die Medikamente einzeln oder kombiniert zum Einsatz. Auch Ihre Begleiterkrankungen spielen eine Rolle. Das können zum Beispiel koronare Herzkrankheit (KHK), Herzschwäche, Schlaganfall, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) oder Nierenschwäche sein. Dann kommen teils auch weitere Medikamenten-Gruppen in Frage, etwa Beta-Blocker bei Herzerkrankungen.

Für Frauen mit Bluthochdruck gilt bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft besondere Vorsicht. Denn Medikamente, wie etwa ACE-Hemmer und Sartane, können das ungeborene Kind schädigen. Welche Arzneimittel dann in Frage kommen, erfahren Sie hier: www.patienten-information.de/hypertonie und www.embryotox.de.

Was erleichtert mir die Einnahme?

Richtig eingenommen, senken die Medikamente durchgängig den Blutdruck. Auch wenn Sie keine Beschwerden spüren, ist es wichtig, sie täglich einzunehmen. Diese Tipps können Ihnen dabei helfen:

- Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt genau erklären, welche Medikamente Sie wie oft nehmen sollen, am besten schriftlich.
- In Pillendosen lassen sich Ihre Medikamente für eine ganze Woche übersichtlich einsortieren. Fragen Sie in der Apotheke nach.
- Sprechen Sie Nebenwirkungen oder andere Schwierigkeiten bei der Einnahme in der Arztpraxis an. Oft kann man Ihnen damit helfen.
- Nutzen Sie Erinnerungshilfen wie Zettel, Kalendereinträge oder Apps auf dem Handy.

Empfehlung: Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welches Medikament für Sie geeignet ist. Nehmen Sie Medikamente regelmäßig wie verordnet ein. Ändern Sie die Dosis nicht ohne ärztliche Rücksprache.

Übersicht: Welche Behandlung für wen?

Begleiterkrankung	Bevorzugte blutdrucksenkende Medikamente (einzeln oder in Kombination)
Bluthochdruck ohne weitere Erkrankungen	ACE-Hemmer, Sartan, Kalziumkanal-Blocker, Thiazid-artige Diuretika/Thiazide
Nach Schlaganfall	Kalziumkanal-Blocker oder ACE-Hemmer; Bei Bedarf zusätzlich: Thiazid-artige Diuretika
Herzschwäche (Herzinsuffizienz)	ACE-Hemmer oder Sartan und Beta-Blocker; Bei Bedarf zusätzlich: Diuretika
Koronare Herzkrankheit (KHK)	Beta-Blocker; Wenn Sie Beta-Blocker nicht vertragen, sind ACE-Hemmer, Sartane oder Kalziumkanal-Blocker eine andere Möglichkeit.
Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)	ACE-Hemmer oder Sartan; Wenn Sie weder ACE-Hemmer noch Sartane vertragen, sind Kalziumkanal-Blocker eine andere Möglichkeit.
Nierenschwäche (Niereninsuffizienz)	ACE-Hemmer oder Sartan; Bei Bedarf zusätzlich: Schleifen-Diuretika

Übersicht: Medikamente gegen Bluthochdruck

Die folgenden Medikamente sind ähnlich wirksam bei hohem Blutdruck und können vor Folgeerkrankungen schützen.

Blutdrucksenkende Medikamente	Mögliche Nebenwirkungen	Besonderheiten
Medikamente der ersten Wahl		
ACE-Hemmer	Schwäche- und Schwindelgefühl, trockener Husten, Reizhusten, Allergie-ähnliche Reaktion (Gesicht, Lippen oder Zunge schwellen an, Fachbegriff: Angioödem), erhöhte Kaliumwerte im Blut (Hinweise können Kribbeln in Händen und Füßen, pelziges Gefühl der Zunge, Muskelschwäche oder Durchfall sein)	Verursachen bei etwa 5 von 100 Menschen trockenen Reizhusten. Dann kann man auf ein Sartan umsteigen.
Sartane (Angiotensin-Rezeptor-Blocker, kurz: ARB)	Störungen der Nierenfunktion, Schwäche- und Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Hautausschlag, erhöhte Kaliumwerte im Blut (Hinweise können Kribbeln in Händen und Füßen, pelziges Gefühl der Zunge, Muskelschwäche oder Durchfall sein)	Dürfen nicht mit ACE-Hemmern kombiniert werden. Bei beiden Gruppen sind regelmäßige Kontrollen der Nierenwerte und der Mineralstoffe im Blut nötig.
Kalziumkanal-Blocker	Wassereinlagerungen in den Knöcheln (Ödeme), Kopfschmerzen, verlangsamter Herzschlag, Hitzewallungen, Magen-Darm-Beschwerden, Muskel- und Gelenkschmerzen	Beeinflussen nicht die Blutzuckerwerte.
Thiazid-artige Diuretika/Thiazide	Störungen im Wasser- und Salzhaushalt des Körpers (zu wenig Kalium und Natrium im Blut, Hinweise können sein: Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Muskelschwäche, Verwirrtheit), häufigere Toilettengänge durch vermehrte Harnausscheidung, erhöhte Blutzuckerwerte, erhöhte Blutfettwerte, vermutlich erhöhtes Risiko für weißen Hautkrebs	Machen die Haut empfindlich für UV-Strahlen. Besonderer Schutz vor Sonnenlicht ist ratsam. Ebenso wie regelmäßige Kontrolluntersuchungen in der Hautarztpraxis.
Weitere Medikamente für ausgewählte Patientengruppen		
Beta-Blocker	Verlangsamter Herzschlag, Schwindel, Kopfschmerzen, erhöhte Blutzuckerwerte, erhöhte Blutfettwerte, Schlafstörungen, kalte oder kribbelnde Hände und Füße, Nachlassen des sexuellen Verlangens, Erektionsstörungen	Beugen möglicherweise weniger gut Schlaganfälle vor als ACE-Hemmer und Sartane.
Schleifen-Diuretika	Störungen im Wasser- und Salzhaushalt des Körpers (zu wenig Kalium im Blut, Hinweise können sein: Herzrhythmusstörungen, Zittern, Krämpfe), Schwäche, Schwindel, Austrocknung, Hörschäden	Senken den Blutdruck nur geringfügig.

Bluthochdruck

Warum ist Bewegung gut für mich?

Viele Menschen haben erhöhten Blutdruck. Wer sich regelmäßig bewegt, kann selbst dazu beitragen, seinen Blutdruck zu senken. Daher sind Sport und Bewegung ein wichtiger Baustein Ihrer Behandlung. Doch sich dazu aufzuraffen, fällt nicht allen leicht. Hier erfahren Sie, warum Sport und Bewegung wichtig sind. Und was Ihnen dabei helfen kann, im Alltag körperlich aktiv zu sein.

Hilft körperliche Aktivität gegen Bluthochdruck?

Viele gute Studien haben gezeigt, dass bei Menschen mit Bluthochdruck regelmäßige körperliche Aktivität den Blutdruck senken kann. Zudem gibt es Hinweise, dass Bewegung die Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern kann. Daher empfehlen Fachleute Menschen mit Bluthochdruck regelmäßige körperliche Aktivität. Außerdem sind die Risiken von mäßigem Training gering. Daneben kann körperliche Aktivität dafür sorgen, dass Sie im Alter beweglich bleiben und besser allein zurechtkommen.

Was sollte ich beachten?

Bei körperlicher Belastung kann der Blutdruck am Anfang steigen. Wenn Sie sportlich aktiv sein wollen, ist es daher wichtig, Art und Umfang der Aktivität an Ihre Leistungsfähigkeit und Fitness anzupassen.

Bevor Sie starten, ist es ratsam zu prüfen, wie stark Sie körperlich belastbar sind, zum Beispiel mit einem sogenannten Belastungs-EKG.

Beginnen sollten Sie mit Aktivitäten, die nur wenig belasten. Allmählich – etwa alle 2 bis 3 Wochen – können Sie die Zeiten und Intensitäten steigern.

Wie viel Bewegung ist gut für mich?

Wenn aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht, sind mindestens 2 Stunden körperliche Aktivität pro Woche empfehlenswert. Es ist gut, diese gleichmäßig über die Woche zu verteilen, beispielsweise wenn Sie jeden zweiten Tag etwa 30 Minuten aktiv sind.

Welche Sportarten sind geeignet?

Sie sollten sich die Sportart aussuchen, die Ihnen Spaß macht. Wichtig ist, Sie bewegen sich überhaupt. Als moderates Ausdauertraining eignen sich Gehen, Nordic Walking, Radfahren, Tanzen oder Schwimmen.



© beatleoff – stock.adobe.com

Darüber hinaus ist es gut, wenn Sie alle Gelegenheiten im Alltag nutzen, die sich Ihnen bieten, wie Treppensteigen oder Gartenarbeit. Wann immer es möglich ist, sollten Sie zu Fuß gehen, das Fahrrad oder das E-Bike nutzen. Wer berufstätig ist, kann versuchen, auf dem Arbeitsweg aktiv zu sein, indem Sie zum Beispiel eine Bushaltestelle früher aussteigen und den Rest laufen.

Mäßiges Krafttraining kann ebenfalls hilfreich sein. Außerdem bieten sich Yoga, Tai Chi oder Qigong an.

Egal, für was Sie sich entscheiden: Es sollte Sie weder überlasten noch unterfordern.

Tipps, um anzufangen und dranzubleiben

Sich zum Sport zu motivieren und dranzubleiben ist nicht einfach. Diese Tipps können helfen:

- Vielen Menschen hilft es, wenn sie sich Ziele setzen, die sie gut erreichen können. Ein Anfang kann beispielsweise eine kleine Runde mit dem Fahrrad sein, die Sie nach und nach größer werden lassen.
- Hilfsmittel können ein Schrittzähler, eine Smartwatch oder ein Fitnessarmband sein. Diese zeichnen Ihre Aktivitäten auf. Somit können Sie besser nachvollziehen, was Sie geschafft haben.
- Sport und Bewegung sollen guttun und Ihnen keinen Stress machen. Sie sollten kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie gerade kein regelmäßiges Training schaffen.
- Vielen macht Sport in der Gruppe mehr Spaß als allein. Fragen Sie im Freundes- oder Bekanntenkreis, ob jemand mitmachen möchte.

» Was ist noch wichtig?

- Beim Sport sollten Sie ausreichend trinken.
- Nach dem Sport sind Ruhepausen nützlich, damit sich Ihr Körper erholen kann.
- Ihr Training sollte an die Umgebung und das Klima angepasst sein. So ist zum Beispiel eine große Laufrunde bei Hitze und praller Sonne wenig sinnvoll.
- Bei einer Erkältung, Grippe oder Verletzung sollten Sie eine Sportpause einlegen.

Empfehlung: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über körperliche Aktivität. Prüfen Sie gemeinsam, welche Form der Bewegung Ihre Behandlung unterstützen kann.

Bluthochdruck

Welche Rolle spielen Gewicht, Ernährung und Alkohol?

Fachleute sind sich einig: Ein gesunder Lebensstil kann den Blutdruck senken. Dazu gehört eine ausgewogene Ernährung mit wenig Salz und wenig Alkohol. Hier haben wir die neuesten Erkenntnisse zum Lebensstil bei Bluthochdruck für Sie zusammengefasst.

Sollte ich abnehmen?

Übergewicht kann Bluthochdruck verursachen. Wenn Sie übergewichtig sind, kann es also vorteilhaft sein, wenn Sie abnehmen. Darüber hinaus hat die Erfahrung von Fachleuten gezeigt: Wer abnimmt, kann unter Umständen Blutdruckmedikamente einsparen.

Eine Ernährung mit weniger Kalorien kann beim Abnehmen helfen. Wer durch eine Diät abnimmt, bei dem kann dadurch der Blutdruck sinken. Zusätzlich empfehlen Fachleute regelmäßige körperliche Bewegung.

Welchen Einfluss hat die Ernährung?

Eine gesunde Ernährung beeinflusst das Gewicht und Folgeerkrankungen durch hohen Blutdruck.

Allerdings gibt es keine Wunderdiäten: Es gibt keine belastbaren Daten, dass bestimmte Diäten oder Ernährungsformen gegen Bluthochdruck oder dessen Folgeerkrankungen besser helfen als andere.

Generell scheint es günstig zu sein, wenn Sie viel frisches Obst, Gemüse und fettarme Milchprodukte auf dem Speiseplan haben. Auch Geflügel, Fisch, Nüsse und wenig Zucker sind gut.

Nachgewiesen ist, dass eine salzarme Ernährung den Blutdruck senken kann. Daher sollten Sie beim Salzkonsum vorsichtig sein. Fachleute empfehlen, nicht mehr als 6 Gramm Salz pro Tag zu essen. Das ist in etwa die Menge, die auf einen Teelöffel passt. Allerdings ist Salz nicht nur in Chips und Fertiggerichten zu finden, sondern auch in vielen „normalen“ Lebensmitteln, wie beispielsweise Brot und Wurst. Daher sollten Sie nicht nachsalzen. Wenn Sie weniger Salz essen möchten, können Sie Kaliumsalz anstelle von Kochsalz verwenden.

Sparsam sollten Sie auch mit Lakritz und Getränken mit Koffein sein, wie Kaffee oder Cola.



© ezstudiophoto – stock.adobe.com

Was ist mit Alkohol?

Wenn Sie Alkohol trinken wollen, dann halten Sie sich am besten an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Diese finden Sie hier: www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/alkohol.

Als Höchstmenge gelten 10 Gramm (g) reiner Alkohol pro Tag für Frauen und 20 g für Männer. Das entspricht etwa 100 ml Wein pro Tag für Frauen und 200 ml für Männer.

Bedenken Sie auch, dass Alkohol viele Kalorien enthält und zu Folgeerkrankungen führen kann.

Wo finde ich Unterstützung?

Es gibt verschiedene Internetangebote und Programme, die Ihnen helfen können, Ihren Lebensstil anzupassen. Eine Möglichkeit ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

- www.aelter-werden-in-balance.de
- www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Gut zu wissen

Die meisten Menschen wissen, dass ein ausgewogener Lebensstil gesund halten kann. Aber seine Gewohnheiten zu ändern, ist oft nicht leicht. Manche gute Vorsätze lassen sich im Alltag nur schwer umsetzen, zum Beispiel weil die Zeit fehlt.

Was möglich ist, hängt vor allem von Ihrer persönlichen Situation und Ihren Lebensumständen ab. Sie sollten sich daher selbst keinen Stress machen, wenn Sie es beispielsweise nicht schaffen, jeden Tag frisch zu kochen.

Wo gibt es mehr Informationen?

Unter www.patienten-information.de finden Sie viele Informationen zu Bluthochdruck. Diese informieren unter anderem ausführlicher zu salzreicher Ernährung, Bewegung und Rauchstopp.

Empfehlung: Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Ihre Ernährungsgewohnheiten, Ihren Alkoholkonsum und Ihr Körpergewicht. Prüfen Sie gemeinsam, welche Änderungen möglich sind und wie Sie diese erreichen können.

Bluthochdruck

Wie kommt es zu Gefäßschäden und Folgeerkrankungen?

Einen zu hohen Blutdruck spüren Sie meist nicht. Bleibt die Erkrankung unentdeckt, kann sie aber im Laufe der Zeit viele Organe schädigen und zu Folgeerkrankungen führen. In dieser Information erfahren Sie, welche Ursachen und welche Folgen Bluthochdruck haben kann.

Wie funktioniert der Blutkreislauf?

Das Herz ist das Zentrum des Blutkreislaufs. Es hat die Aufgabe, sauerstoff- und nährstoffreiches Blut durch die großen Blutbahnen (*Arterien*) in den Körper zu pumpen. Die Zellen der Organe nehmen den Sauerstoff und die Nährstoffe auf und verbrauchen diese. Anschließend gelangt das mit Kohlendioxid und anderen Abbaustoffen angereicherte Blut durch andere Gefäße (*Venen*) zurück zum Herzen.

Was ist der Blutdruck?

Unser Blut fließt durch ein geschlossenes Gefäßsystem. Dadurch gibt es immer einen gewissen Druck auf die Gefäßwände. Wie hoch der Druck ist, hängt besonders vom Widerstand ab, den die Blutgefäße dem Herzschlag entgegenbringen.

Gibt es Blutdruck-Schwankungen?

Der Blutdruck kann im Tagesverlauf etwas schwanken. Das ist normal.

Wenn Sie sich zum Beispiel beim Sport sehr anstrengen, kann der Blutdruck in die Höhe gehen. Denn durch die Belastung pumpt das Herz stärker und der Widerstand nimmt zu, weil die Muskeln mehr Sauerstoff brauchen. Danach nimmt der Druck in den Gefäßen wieder ab.

Wenn man schwungvoll aufsteht, kann der Blutdruck auch plötzlich absinken, weil kurzzeitig mehr Blut aus dem Kopf in die Beine sackt. Dadurch kann Ihnen schummrig werden.

Was sind Ursachen für Bluthochdruck?

Viele Umstände können dafür sorgen, dass der Blutdruck nicht nur kurz, sondern dauerhaft hoch ist.

Dabei spielen vor allem erbliche Veranlagungen und das Alter eine Rolle. Der Blutdruck steigt im Laufe des Lebens oft an, die Gefäße werden weniger elastisch.

Es gibt jedoch – besonders bei jüngeren Menschen – auch Bluthochdruckformen, die beispielsweise durch Hormonstörungen oder Nierenschäden verursacht sind.



© peterschreiber.media – stock.adobe.com

Zudem ist der Lebensstil entscheidend. Diesen können Sie selbst beeinflussen – auch dann, wenn bei Ihnen schon Bluthochdruck festgestellt worden ist. Zu den ungünstigen Faktoren des Lebensstils zählen unter anderem eine salzreiche Ernährung, zu viel Stress, Übergewicht, mangelnde Bewegung sowie Rauchen und Alkohol.

Was passiert bei Bluthochdruck?

Stehen die Arterien dauerhaft unter Druck, verändern sich die Gefäße irgendwann. Sie können sich zum Beispiel versteifen. Es kann auch sein, dass sich Fett und Kalk ablagern, was mit der Zeit zu Engstellen in den Arterien führt.

Was sind die Folgen?

Wenn Blutgefäße geschädigt oder verengt sind, können sie das Blut nicht mehr richtig in alle Organe transportieren. Krankheiten können die Folge sein. Beispiele sind:

- verkalkte Arterien (*Arteriosklerose*)
- Koronare Herzkrankheit (kurz: KHK)
- Schäden an der Netzhaut des Auges
- Schädigungen an den Nieren
- Durchblutungsstörungen der Beine (*periphere arterielle Verschlusskrankheit*, kurz: PAVK)
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Herzschwäche (*Herzinsuffizienz*)

Wie sieht die Behandlung aus?

Ein gesunder Lebensstil kann zur Senkung des Blutdrucks beitragen. Dazu gehören beispielsweise eine salzarme Ernährung und mehr Bewegung. Bei Übergewicht hilft es, abzunehmen. Lässt sich der Blutdruck auf diese Weise nicht normalisieren, empfehlen Fachleute blutdrucksenkende Medikamente.

Wo finde ich mehr Informationen?

Mehr verlässliche Informationen zum Nutzen von Änderungen im Lebensstil und zur Wirkung von Medikamenten gibt es unter: www.patienten-information.de. Dort können Sie auch mehr zu den Folgeerkrankungen finden.

Bluthochdruck

Soll ich an einer Schulung teilnehmen?

Wie messe ich richtig meinen Blutdruck? Worauf muss ich beim Essen achten? Warum ist Bewegung wichtig? Antworten auf diese und andere Fragen bekommen Sie in einer sogenannten Patientenschulung. Diese vermittelt Wissen und hilft Ihnen, besser mit dem hohen Blutdruck zurecht zu kommen. Daher raten Fachleute allen Menschen mit Bluthochdruck dazu, an einer solchen Schulung teilzunehmen.

Was ist eine Patientenschulung?

Eine Patientenschulung ist eine praxisorientierte Fortbildung, die sich an Menschen mit Bluthochdruck richtet. Sie soll Ihnen helfen, den Alltag mit der Erkrankung selbstständig zu meistern.

In der Regel findet die Schulung in kleinen Gruppen statt. Auch Angehörige oder wichtige Bezugspersonen können auf Wunsch daran teilnehmen.

Was lerne ich in einer Schulung?

Die Schulung vermittelt Ihnen Wissen und, ganz wichtig, praktische Kenntnisse. Dort lernen Sie:

- was Bluthochdruck eigentlich ist
- welche Ursachen es geben kann und wie die Krankheit entsteht
- warum Bluthochdruck Organe schädigen und Folgekrankheiten verursachen kann, wenn er nicht behandelt wird
- wie Sie den Blutdruck Zuhause richtig messen
- welche Blutdruckwerte normal sind und wie Sie Ihre vereinbarten Zielwerte erreichen können
- was zu einem gesunden Lebensstil dazugehört, zum Beispiel Bewegung und gesunde Ernährung
- welche körperliche Aktivitäten und Sportarten bei Bluthochdruck geeignet sind
- wie Sie weniger Salz essen können
- warum Abnehmen für übergewichtige Menschen ratsam ist
- welche blutdrucksenkenden Medikamente es gibt und wie diese wirken
- wie Sie Ihren Blutdruck beobachten können, um dann möglicherweise selbst Ihre Behandlung mit Medikamenten anzupassen
- wie oft Kontrolluntersuchungen ratsam sind
- dass der Blutdruck leicht schwanken kann
- was zu tun ist, wenn Ihr Blutdruck entgleist, das heißt plötzlich sehr stark ansteigt



© Robert Kneschke – stock.adobe.com

Lohnt sich die Teilnahme?

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie untersuchen und mit Ihnen die Behandlung planen. Aber die Hauptarbeit machen Sie selbst: auf Ernährung und Bewegung achten, Blutdruck messen oder Medikamente regelmäßig und in der richtigen Dosis anwenden. Das heißt, der Verlauf Ihrer Erkrankung hängt maßgeblich von Ihnen ab.

Um Sie zu unterstützen, bekommen Sie Informationen zu Bluthochdruck. Außerdem erfahren Sie in einer Schulung, was Ihnen den Alltag mit der Erkrankung erleichtern kann. Hinweise aus Studien zeigen noch einen Vorteil: Wer an einer Schulung teilnimmt, kann seine Behandlung besser umsetzen und hat seinen Blutdruck besser unter Kontrolle.

Außerdem können Sie in der Gruppe mit anderen Betroffenen gemeinsam üben und sich austauschen. Andere Patientinnen und Patienten haben möglicherweise ähnliche Erfahrungen gemacht und können Ihnen Tipps geben.

Wie komme ich an eine Schulung?

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach einer geeigneten Patientenschulung. Auch Ihre Krankenkasse Ihnen weiterhelfen. Allerdings gibt es Bluthochdruck-Schulungen bisher noch nicht überall.

Wo findet die Schulung statt?

Arztpraxen oder Kliniken bieten Patientenschulungen an. Hier stehen Ihnen Fachleute aus verschiedenen Bereichen zur Seite.

Wer trägt die Kosten?

Angeboten werden Schulungen im Rahmen eines Versorgungsprogramms, kurz: *DMP*. Wenn Sie *Diabetes Typ 2* oder eine *koronare Herzkrankheit (KHK)* haben und an einem solchen Programm teilnehmen, bezahlt Ihre Krankenkasse die Bluthochdruck-Schulung. Falls nicht, fragen Sie Ihre Krankenkasse, ob sie die Kosten übernimmt.

Empfehlung: Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach einer Schulung.

Bluthochdruck

Können mich Telemonitoring oder Blutdruck-Apps unterstützen?

Wer Bluthochdruck hat, sollte seinen Blutdruck regelmäßig zu Hause selbst messen und aufschreiben. In der Regel dient dazu ein normales Messgerät mit einer aufblasbaren Manschette. Es gibt aber auch eine Reihe von digitalen Anwendungen und Apps, welche zum Beispiel bei der Blutdrucküberwachung helfen sollen. Hier finden Sie Antworten auf wichtige Fragen dazu.

Was können digitale Anwendungen?

Mit Hilfe digitaler Anwendungen können Sie Ihren Blutdruck messen und dokumentieren. Dafür gibt es viele Methoden, zum Beispiel Blutdruck-Apps, Smartwatches oder Blutdruckmessgeräte, die mit dem Smartphone verbunden sind.

Es gibt auch die Möglichkeit, Messwerte an ein telemedizinisches Zentrum, eine Klinik oder Arztpraxis weiterzuleiten und dort auswerten zu lassen. Die Überwachung von Gesundheitsdaten aus der Ferne heißt „*Telemonitoring*“.

Häufig bieten die digitalen Anwendungen noch andere Funktionen und Hilfen an. Sie können einem beispielsweise an die Einnahme von Medikamenten erinnern oder bei Ernährung und körperlicher Aktivität unterstützen.

Was ist der Vorteil?

Digitale Anwendungen können Sie bei der Überwachung Ihres Blutdrucks oder im Umgang mit der Erkrankung unterstützen. Außerdem können sie den Datenaustausch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt erleichtern. Das kann zum Beispiel vorteilhaft sein, wenn Sie auf dem Land wohnen und Ihre Arztpraxis schlecht zu erreichen ist.

Allerdings ist der Nutzen der neuen Technologien bei Menschen mit Bluthochdruck bisher noch nicht ausreichend gut untersucht.

Gibt es Risiken und Nebenwirkungen?

Fachleute können den Schaden und mögliche Nebenwirkungen bisher noch nicht gut einschätzen.

Möglich ist unter anderem, dass es aufgrund von Fehlern im Programm oder beim Anwenden zu falschen Blutdruckwerten kommt. Das kann Ihre Behandlung ungünstig beeinflussen.



© tadamichi – stock.adobe.com

Es kann zudem sein, dass Ihre Daten nicht ausreichend geschützt sind, so dass fremde Personen oder Firmen ungefragt an diese gelangen können. Wie Sie Gefahren verringern und Ihre Daten schützen können, erfahren Sie hier: www.patienteninformation.de/kurzinformationen/gesundheits-apps.

Generell sollten Sie in diesem Zusammenhang Folgendes bedenken: Wie viele persönliche Daten wollen Sie preisgeben, wenn diese für die Funktion der App oder des Gerätes erforderlich sind?

Sind die Angebote für mich geeignet?

Ob Telemonitoring oder Blutdruck-Apps für Sie das Richtige sind, hängt vor allem von Ihnen selbst ab. Wenn Sie mit neuer Technik gut zurechtkommen, könnten die digitalen Anwendungen gute Dienste leisten. Sie können Ihnen vielleicht auch beim Abnehmen, Rauchstopp oder Sporttreiben helfen, indem sie Sie beispielsweise an Termine erinnern. Doch nicht für jeden Menschen sind die digitalen Helfer sinnvoll. Wenn jemand zum Beispiel aufgrund seines Alters oder von Erkrankungen nicht in der Lage ist, das Gerät oder eine App zu bedienen, ist diese wenig ratsam. In diesem Fall kann ein normales Notizblock als Blutdrucktagebuch besser sein.

Was sind Apps auf Rezept?

Ärztinnen und Psychotherapeuten können sogenannte *digitale Gesundheitsanwendungen*, kurz *DiGAs*, verschreiben. Dazu gehören Apps oder Webanwendungen. Diese gibt es bereits für starkes Übergewicht, Rauchstopp oder Alkoholkonsum.

Mit einem schriftlichen Nachweis über eine Krankheit können Sie sich auch direkt an Ihre Krankenkasse wenden.

Die gesetzlichen Krankenkassen können die Kosten jedoch nur übernehmen, wenn eine DiGA in einem offiziellen Verzeichnis gelistet ist.

Näheres unter: <https://diga.bfarm.de/de>.

Empfehlung: Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob ein Telemonitoring oder andere digitale Angebote für Sie geeignet sind.

Bluthochdruck

Was mache ich bei Kinderwunsch und möglicher Schwangerschaft?

Sie haben hohen Blutdruck und nehmen täglich Tabletten dagegen ein. Nun planen Sie ein Baby und fragen sich, wie es mit der Behandlung weitergeht. Natürlich wollen Sie das Beste für sich und das Kind. Hier erfahren Sie, was die Fachleute Ihnen empfehlen.

Warum ist ein gut eingestellter Bluthochdruck auch jetzt wichtig?

Eine Schwangerschaft ist ein empfindlicher Zeitraum, in dem sich der Körper und der Blutdruck verändern. In dieser Zeit sind häufige ärztliche Kontrolluntersuchungen und Blutdruck-Messungen empfehlenswert.

Grundsätzlich sind Schwangerschaft und Stillzeit kein Grund, von Ihrem vereinbarten Blutdruck-Zielwert abzuweichen. Denn eine Studie weist darauf hin, dass ein unbehandelter Bluthochdruck während einer Schwangerschaft zu mehr Komplikationen führt, zum Beispiel zu einer Frühgeburt. Daher ist es wichtig, bereits bei Kinderwunsch etwas gegen den hohen Blutdruck zu tun.

Was empfehlen mir die Fachleute?

Falls bisher nicht geschehen, sollte Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sicherstellen, ob möglicherweise eine bisher unerkannte Erkrankung für den Bluthochdruck verantwortlich ist. Das kann beispielsweise eine hormonelle Erkrankung oder eine Schilddrüsen- oder Nierenkrankheit sein.

Manchmal kann es ausreichen, bestimmte Gewohnheiten zu ändern, wie etwa sich mehr bewegen, nicht rauchen und auf Alkohol verzichten.

Lässt sich der Blutdruck auf diese Weise nicht normalisieren, empfehlen Fachleute Ihnen blutdrucksenkende Medikamente – auch bei Kinderwunsch, in Schwangerschaft und Stillzeit. Allerdings sollte man den Nutzen der Medikamente sorgsam gegenüber den Risiken für Mutter und Kind abwägen. Bei manchen Medikamenten gilt besondere Vorsicht. Zum Beispiel können ACE-Hemmer und Sartane das ungeborene Kind schädigen. Es gibt aber Wirkstoffe, die auch in der Schwangerschaft geeignet sind. So können Sie Ihre Blutdruck-Behandlung fortführen.



© New Africa – stock.adobe.com

Welche Wirkstoffe kommen in Frage?

Die Fachleute empfehlen bei Kinderwunsch und möglicher Schwangerschaft vor allem drei Wirkstoffe:

- **Nifedipin** ist ein *Kalziumkanal-Blocker*. Es ist allgemein gut verträglich und kann nachweislich einen schweren Bluthochdruck in der Schwangerschaft verhindern. Allerdings gibt es kaum veröffentlichte Daten zur Anwendung im ersten Schwangerschaftsdrittel. Ratsam ist eine Tablette, die den Wirkstoff verzögert freisetzt (*Retard-Tablette*). Nifedipin kann auch in der Stillzeit zum Einsatz kommen.
- **Metoprolol** ist ein *Beta-Blocker*. Dieser Wirkstoff ist im ersten Schwangerschaftsdrittel am besten untersucht. Das Risiko für eine Wachstumsverzögerung beim Kind ist erhöht. Ein Einsatz in der Stillzeit ist möglich. Es gibt auch noch den Wirkstoff Labetalol, der in Österreich und der Schweiz verfügbar ist.
- **Alpha-Methyldopa** hemmt im Gehirn bestimmte Botenstoffe, die sonst den Blutdruck erhöhen. Hier bestehen die längsten Erfahrungen. Aber die Datenlage zur Anwendung im ersten Schwangerschaftsdrittel ist gering. Der Wirkstoff senkt den Blutdruck allerdings weniger stark als Nifedipin oder Metoprolol.

Je nach Schwere des Bluthochdrucks können die Medikamente einzeln oder kombiniert zum Einsatz kommen.

Wenn der Blutdruck erstmals im Laufe der Schwangerschaft zu hoch werden sollte, gelten mitunter andere Empfehlungen. Ihr Ärzteteam berät Sie dazu gern. Mehr erfahren Sie auch hier: www.embryotox.de.

Empfehlung: Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bereits bei Kinderwunsch, welches Medikament für Sie geeignet ist. Nehmen Sie die Medikamente auch vor und während einer Schwangerschaft sowie in der Stillzeit regelmäßig wie verordnet ein. Ändern Sie die Dosis nicht ohne ärztliche Rücksprache.

Bluthochdruck

Wie messe ich meinen Blutdruck richtig?

Wer wegen Bluthochdruck behandelt wird, sollte seinen Blutdruck regelmäßig selbst zu Hause messen. Es ist wichtig zu kontrollieren, ob Sie den vereinbarten Zielwert erreicht haben. Dafür gibt es elektronische Geräte. Per Knopfdruck zeigen sie die Blutdruckwerte und den Puls automatisch an. Um verlässliche Messwerte zu erhalten, sind bestimmte Regeln einzuhalten. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihren Blutdruck am Oberarm korrekt messen können.

An welchem Arm messe ich?

Zunächst wird geprüft, ob der Blutdruck an einem Arm höher ist, als am anderen. Ist das der Fall, dann nehmen Sie stets den Arm mit den höheren Werten. Es ist wichtig, den Blutdruck immer am selben Oberarm zu messen.

Auf die Messung am Handgelenk gehen wir hier nicht ein.

Wie messe ich richtig?

Am besten messen Sie morgens und abends in Ruhe. Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie beide Beine locker nebeneinander auf den Boden. Damit kein Blutstau entsteht, sollte der Arm frei von Kleidung sein. Legen Sie die Manschette um den freien Oberarm ungefähr 2 bis 3 cm oberhalb der Ellenbeuge an. Die Manschette sitzt gut, wenn sich Zeige- und Mittelfinger noch gerade so darunter schieben lassen – nicht zu eng und nicht zu locker. Für Einzelheiten können Sie die Gebrauchsanweisung lesen. Informieren Sie sich auch, welche Manschettengröße für Ihren Oberarm geeignet ist.

Legen Sie nun den Arm leicht gebeugt, entspannt und ungefähr auf Höhe Ihres Herzens ab, zum Beispiel auf einem Tisch. Bevor Sie mit der Messung beginnen, empfehlen Ihnen die Fachleute, sich für mindestens 5 Minuten auszuruhen.

Per Knopfdruck pumpt sich die Manschette auf und wird ganz eng. Dadurch wird der Blutfluss im Arm kurz unterbrochen. Dann wird die Manschette langsam wieder lockerer, bis das Gerät die Werte anzeigt.

Atmen Sie während der Messung normal weiter. Sie sollten sich dabei nicht bewegen und auch nicht sprechen oder husten.

Was sollte ich noch wissen?

Zu Hause sind die gemessenen Werte in der Regel etwas niedriger als in der Arztpraxis. Die meisten Menschen sind dann weniger aufgeregt.



© one – stock.adobe.com

Viele Geräte zeigen Ihnen zusätzlich zum Blutdruck an, wenn Ihr Herz unregelmäßig schlägt. Das können Sie alles notieren und beim nächsten Arztbesuch vorzeigen. Ein Herztagebuch kann dabei hilfreich sein.

Es ist auch möglich, Ihren Blutdruck in der Apotheke messen zu lassen.

Wie oft sollte ich messen?

In der Regel messen Sie zweimal täglich je mit einem Abstand von 1 bis 2 Minuten. Das entspricht also vier Messungen an einem Tag. Um die Werte miteinander vergleichen zu können, ist es ratsam, stets ungefähr zur selben Uhrzeit zu messen.

Wie häufig Sie diese Messungen durchführen, hängt von Ihren persönlichen Umständen ab. Regelmäßige Messungen sind vor allem in den ersten 4 bis 6 Wochen wichtig, wenn Sie ein neues Medikament oder eine neue Dosis bekommen haben. Zudem sind tägliche Messungen etwa eine Woche vor jedem ärztlichen Kontrolltermin ratsam.

Woher bekomme ich ein Messgerät?

Bei Bluthochdruck können Sie sich ein Messgerät ärztlich verordnen lassen. Das Rezept lösen Sie in der Apotheke oder in einem Sanitätshaus ein. Trotzdem kommen meist Kosten auf Sie zu. Die Qualität der Messgeräte ist sehr unterschiedlich. Beispielsweise die Deutsche Hochdruckliga prüft, wie genau die Geräte den Blutdruck messen, und listet die Geräte mit Prüfsiegel: www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessgeraete.

Wo finde ich mehr Informationen?

In einer Schulung können Sie das Blutdruckmessen gemeinsam mit anderen Betroffenen lernen. Unterstützend können auch digitale Anwendungen wie eine Gesundheits-App oder Telemonitoring zum Einsatz kommen. Verlässliche Informationen finden Sie hier: www.patienten-information.de/hypertonie.

Empfehlung: Lassen Sie sich in Ihrer Arztpraxis genau erklären, wann und wie Sie Ihren Blutdruck richtig messen. Lassen Sie sich in der Apotheke erklären, wie Ihr Gerät funktioniert. Und üben Sie es dort.

Bluthochdruck

Was tun, wenn die Medikamente nicht wirken?

Bei Bluthochdruck gibt es viele gute Behandlungsmöglichkeiten – sowohl Medikamente als auch nicht-medikamentöse Maßnahmen. Allerdings reichen diese Behandlungen bei etwa 5 bis 10 von 100 Menschen mit Bluthochdruck nicht aus. Ist Ihr Blutdruck zu hoch, obwohl Sie bereits drei blutdrucksenkende Medikamente nehmen? In der für Sie höchstverträglichen Dosis? Dann haben Sie vermutlich eine sogenannte *therapieresistente Hypertonie*. Hier erfahren Sie, was Ihnen die Fachleute in dieser Situation empfehlen.

Was ist therapieresistenter Bluthochdruck?

Das Wort *therapieresistent* bedeutet, dass die übliche Behandlung nicht wirkt. Bluthochdruck ist dann therapieresistent, wenn Sie den vereinbarten Blutdruck-Zielwert nicht erreichen, obwohl Sie bereits drei verschiedene Blutdruck-Medikamente einnehmen. Oft sind das ein ACE-Hemmer beziehungsweise ein Sartan, ein Kalziumkanal-Blocker und ein Thiazid-artiges Diuretikum. Dabei wird vorausgesetzt, dass Sie die Medikamente alle wie ärztlich verordnet und in der höchstverträglichen Dosis einnehmen.

Warum wirkt die Behandlung nicht?

Es gibt mehrere Gründe dafür, dass eine Behandlung nicht wirkt. Es kann sein, dass Sie einen therapieresistenten Blutdruck haben. Man weiß nicht, warum die Medikamente bei manchen Menschen einfach nicht helfen. Daneben kann es noch andere Gründe geben, weshalb Sie trotz Behandlung Ihren Zielwert nicht erreichen:

- Es fällt Ihnen schwer, die drei Blutdruck-Medikamente täglich wie ärztlich verordnet einzunehmen.
- Sie nehmen aufgrund einer Begleiterkrankung weitere Medikamente ein, die die Wirkung Ihrer Blutdruck-Medikamente abschwächen oder den Blutdruck zusätzlich erhöhen, zum Beispiel Kortison-ähnliche Medikamente.
- Sie haben eine bisher unerkannte Erkrankung, die für den hohen Blutdruck verantwortlich ist. Das kann beispielsweise Schlafapnoe (nächtliche Atemaussetzer), eine Erkrankung der Schilddrüse oder eine Nierenkrankheit sein.



© pictworks – stock.adobe.com

- Vielleicht vernachlässigen Sie die nicht-medikamentösen Behandlungen. Gut ist, Gewicht abzunehmen, sich mehr zu bewegen, nicht zu rauchen und sich salzarm zu ernähren.
- Viel Alkohol kann sich ungünstig auf den Blutdruck auswirken. Das Gleiche gilt für Aufputzmittel.
- Die Blutdruck-Messwerte sind nicht korrekt: Zum Beispiel kann das Gerät kaputt sein oder die Manschette ist für Ihren Oberarm zu klein. Möglicherweise sind Sie in der Arztpraxis beim Blutdruck-messen auch immer sehr aufgeregt.

Deshalb sollte Ihre Ärztin oder Ihr Arzt die bisherigen Behandlungen und Maßnahmen überprüfen, bevor die Behandlung ausgeweitet wird. Hier ist eine zusätzliche Langzeit-Blutdruckmessung von besonderer Bedeutung.

Es ist ratsam, dass Sie im Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt offen und ehrlich über diese Punkte sprechen. Es geht nicht darum, Sie zu kritisieren, sondern darum, Ihnen zu helfen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Es gibt viele Wege, um Sie bei der Behandlung zu unterstützen. Erst wenn das alles nicht hilft, kommen weitere Medikamente zum Einsatz.

Welche Behandlung empfehlen mir die Fachleute jetzt?

Wenn sich bei Ihnen die Diagnose *therapieresistenter Bluthochdruck* bestätigt hat, empfehlen Ihnen die Fachleute ein weiteres Medikament. Welches das ist, hängt vor allem von Ihrer Nierenfunktion ab. Studien haben gezeigt, dass ein Zusatzmedikament den Blutdruck senken kann. Welche Medikamente das genau sein können, lesen Sie auf der nächsten Seite.

Empfehlung: Als Erstes sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gemeinsam prüfen, weshalb die bisherige Behandlung nicht ausreicht. Bei therapieresistentem Bluthochdruck empfehlen Ihnen die Fachleute ein zusätzliches blutdrucksenkendes Medikament.

Welche Behandlung empfehlen mir die Fachleute jetzt?

- Wenn Ihre Nieren gut arbeiten, dann kommt als erstes Medikament ein sogenannter **Aldosteron-Antagonist** zum Einsatz. Voraussetzung dafür ist, dass Ihre Kaliumwerte im Blut nicht zu hoch sind. Aldosteron-Antagonisten hemmen das körpereigene Hormon *Aldosteron*. Dadurch verändert sich die Zusammensetzung des Salzes im Blut und der Blutdruck sinkt. Als Nebenwirkung kann sich aber das Kalium im Blut lebensbedrohlich erhöhen. Um dies rechtzeitig zu erkennen, sind häufige Blutkontrollen nötig. Der bevorzugte Wirkstoff ist *Spirolacton* in niedriger Dosis. Wenn Sie dieses Medikament nicht vertragen, können Sie in ärztlicher Absprache zum Wirkstoff *Eplerenon* wechseln.
- Wenn Sie eine Nierenschwäche haben und Ihre Nieren pro Minute weniger als 45 Milliliter Blut reinigen, kommt für Sie ein **Alpha-Blocker** oder ein **Beta-Blocker** in Frage. Beide Medikamenten-Gruppen hemmen die Stress-Hormone Noradrenalin und Adrenalin im Körper. Beta-Blocker eignen sich besonders bei Herzerkrankungen wie KHK, Herzschwäche oder nach einem Herzinfarkt. Alpha-Blocker kommen beispielsweise für Männer in Frage, die zusätzlich eine gutartige Prostatavergrößerung haben.

Hier finden Sie eine Übersicht zu den Nebenwirkungen dieser Medikamente:

Blutdruck-Medikament	Beispiele für Wirkstoffe	Mögliche Nebenwirkungen
Aldosteron-Antagonist	Spirolacton Eplerenon	Hyperkaliämie (zu viel Kalium im Blut), die Nierenfunktion kann sich verschlechtern, Erbrechen, Durchfall, bei Männern kann sich die Brustdrüse schmerzhaft vergrößern, bei Frauen kann die Brust spannen
Alpha-Blocker	Dibenzylan Doxazosin Prazosin	niedriger Blutdruck: beim Aufrichten oder Aufstehen kann der Blutdruck so niedrig sein, dass es zu Schwindel oder Ohnmacht kommt, erhöhte Sturzgefahr, Kopfschmerzen, Müdigkeit
Beta-Blocker	Atenolol Bisoprolol Metoprolol Nebivolol	verlangsamter Herzschlag, Schwindel, Kopfschmerzen, erhöhte Blutzuckerwerte, erhöhte Blutfettwerte, Schlafstörungen, kalte oder kribbelnde Hände und Füße, Nachlassen des sexuellen Verlangens, Erektionsstörungen

Gibt es weitere Behandlungsmöglichkeiten, wenn alles nicht hilft?

Sie haben Ihren Lebensstil angepasst und nehmen alle Blutdruck-Medikamente wie ärztlich verordnet ein? Und trotzdem bleibt Ihr Blutdruck zu hoch? Dann kann Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin einen operativen Eingriff anbieten, zum Beispiel einen sogenannte *Nierendenervation*. Das bedeutet, man verodet Nerven an den Nierengefäßen. Dafür wird eine dünne Sonde (*Katheter*) über einen Einstich in der Leiste zu den Nieren geführt. Die Fachleute empfehlen diesen Eingriff nur in Einzelfällen. Dann sollte er in einem dafür zertifizierten und erfahrenen Zentrum stattfinden.

Wo finde ich mehr Informationen?

Sie möchten wissen, wie Sie Ihren Blutdruck richtig messen? Oder wie Ihr persönlicher Zielwert aussieht? Auch was Sie bei einem plötzlichen Blutdruckanstieg tun können, erfahren Sie hier: www.patienten-information.de/hypertonie.

Bluthochdruck

Wie schaffe ich es, an meiner Behandlung dranzubleiben?

Wenn Sie einen hohen Blutdruck haben, kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt viele Empfehlungen zum Lebensstil geben und Ihnen Medikamente verschreiben. Doch den wichtigsten Teil der Behandlung übernehmen Sie zu Hause selbst. Dazu gehört zum Beispiel, sich regelmäßig zu bewegen und ausgewogen zu ernähren sowie Medikamente einzunehmen. Doch das ist oft einfacher gesagt als getan. Hier finden Sie Tipps, wie es leichter gelingen kann.

Warum ist die Behandlung wichtig?

Einen zu hohen Blutdruck spüren Sie meist nicht und anfangs bemerken Sie oft auch keine Beschwerden. Bleibt die Erkrankung unbehandelt, kann sie aber im Laufe der Zeit viele Organe schädigen und zu Folgeerkrankungen führen.

Wie kann ich es schaffen, meinen Lebensstil dauerhaft umzustellen?

Ein gesunder Lebensstil ist ein wichtiger Baustein Ihrer Behandlung. Fachleute empfehlen, eine ausgewogene Ernährung mit wenig Salz, regelmäßige Bewegung und mit dem Rauchen aufzuhören. Diese Tipps können helfen, die guten Vorsätze dauerhaft umzusetzen:

- Es kann viele Gründe geben, warum sich manche Vorhaben im Alltag nicht immer umsetzen lassen. Häufig fehlt zum Beispiel die Zeit, um jeden Tag frisch zu kochen oder für einen langen Spaziergang. Wichtig ist, dass Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihre persönliche und berufliche Situation kennt. Nur so kann diese bei der Behandlung berücksichtigt werden.
- Seine Gewohnheiten zu ändern, ist oft nicht leicht. Sie sollten sich damit keinen Stress machen, welcher wiederum den Blutdruck steigern kann. Probieren Sie aus, was möglich ist oder nicht.
- Oft hilft es, wenn Sie sich Ziele setzen, die Sie gut erreichen können. Das kann vielleicht zweimal pro Woche eine Runde mit dem Fahrrad sein oder am Wochenende mit frischen Zutaten selbst kochen.
- Vieles macht auf Dauer in der Gruppe oder im Verein mehr Spaß als allein. Fragen Sie im Bekannten- oder Freundeskreis, ob sich jemand regelmäßig zum Fahrradfahren oder Kochen treffen möchte.
- Auch Beratungsangebote können Sie unterstützen, zum Beispiel beim Abnehmen oder Rauchstopp. Das können persönliche Gespräche sein, aber auch Apps, Online- oder Telefon-Angebote.



© JeanLuc – stock.adobe.com

- Es ist ratsam, an einer Schulung teilzunehmen. Dort bekommen Sie praktische Tipps und können lernen, wie Sie die Behandlung in Ihren Alltag einbinden können.
- Wer gibt schon gerne zu, dass es mit den regelmäßigen Sporteinheiten oder der Ernährungsumstellung nicht klappt? Es ist aber wichtig, dass Sie ehrlich gegenüber Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sind. Nur dann können Sie gemeinsam Ihre Behandlung planen.
- Manchen Menschen hilft eine psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung, wenn eine seelische Erkrankung die Behandlung erschwert.

Was hilft, Medikamente einzunehmen?

Wenn eine angepasste Lebensweise nicht ausreicht, um den Blutdruck zu senken, kommen Medikamente in Frage. Diese können nur helfen, wenn Sie diese regelmäßig und wie vereinbart einnehmen. Hier ein paar Tipps, welche Ihnen die Einnahme erleichtern können:

- Falls Sie Bedenken gegenüber Medikamenten haben, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt offen darauf an. Lassen Sie sich Vor- und Nachteile erklären.
- Sagen Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auch, wenn Sie Nebenwirkungen haben. Oft kann man Ihnen damit helfen, zum Beispiel indem man die Dosis anpasst oder das Medikament wechselt.
- Fragen Sie beim Arztbesuch, in der Apotheke oder bei Ihrer Pflegekraft nach, wie Sie die Medikamente richtig anwenden.
- Es gibt viele Möglichkeiten, die Medikamenteneinnahme zu erleichtern. In Pillendosen können Sie sich beispielsweise Ihre Medikamente für eine ganze Woche übersichtlich einsortieren. Fragen Sie in der Apotheke danach. Hier erhalten Sie auch weitere Hilfe.
- Nutzen Sie Erinnerungshilfen wie Zettel, Aufkleber am Badezimmerspiegel, Kalendereinträge oder Apps auf dem Handy.
- Vielleicht kann Sie ein Familienmitglied oder eine Pflegekraft bei der regelmäßigen Einnahme unterstützen.
- Wer hohen Blutdruck hat, nimmt oft mehrere Medikamente. Ein aktueller Medikationsplan hilft Ihnen, den Überblick zu behalten. Dort stehen alle verschriebenen Arzneimittel mit Wirkstoffnamen und die Dosis. Zudem wird aufgeführt, wie und warum Sie die Arzneimittel einnehmen sollten.

Bluthochdruck

Was tun, wenn der Blutdruck plötzlich viel zu hoch ist?

Der Blutdruck kann im Tagesverlauf etwas schwanken. Das ist normal. Steigt der Blutdruck jedoch schnell und sehr stark an, kann dahinter ein Notfall stecken. Diese Information gibt Ihnen Hinweise, woran Sie einen *hypertensiven Notfall* erkennen und wie Sie am besten reagieren.

Was ist eine Blutdruck-Entgleisung?

Fachleute sprechen von einem entgleisten Blutdruck, wenn der obere Blutdruckwert über 180 mmHg und der untere Blutdruckwert über 110 mmHg liegt. Es gibt bei kurzer Dauer aber keine Hinweise, dass dadurch Organe geschädigt werden. Das heißt in der Fachsprache auch *hypertensive Entgleisung*.

» Was können Anzeichen dafür sein?

Hinweise auf eine Blutdruck-Entgleisung bei sehr hohem Blutdruck können sein:

- roter Kopf oder Wangen
- Kopfschmerz
- Schwindel
- Übelkeit

Treten keine schwerwiegenden Beschwerden (siehe nächste Spalte) auf, handelt es sich sehr wahrscheinlich um eine Blutdruck-Entgleisung.

» Was können Ursachen sein?

Die Ursachen für einen entgleisten Blutdruck können vielfältig sein. Ein häufiger Grund ist, dass Patientinnen oder Patienten ihre blutdrucksenkenden Medikamente nicht regelmäßig einnehmen oder weglassen. Auch Stress, seelische Probleme, Alkohol, Drogen oder Schmerzen können den Blutdruck in die Höhe treiben. Zudem können andere Medikamente oder Hormonstörungen verantwortlich sein.

» Was ist zu tun?

Wichtig ist, dass Sie ruhig bleiben. Versuchen Sie, sich zu entspannen und an etwas anderes zu denken, um sich abzulenken. Nach etwa 30 Minuten sollten Sie Ihren Blutdruck nochmals messen. Sind die Werte nicht besser oder halten die Beschwerden an, sollten Sie Ihre Arztpraxis anrufen oder aufsuchen. Dann kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihre Medikamente anpassen, um den Blutdruck zu senken.

» Was kann ich vorher tun?

- Nehmen Sie Ihre blutdrucksenkenden Medikamente regelmäßig und wie verordnet ein. Lassen Sie sie nicht eigenmächtig weg.



© Kotchakorn – stock.adobe.com

- Messen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig selbst.
- Sie können an einer Schulung teilnehmen. Dort lernen Sie einen Notfall zu erkennen und was dann zu tun ist.

Wann liegt ein Notfall vor?

Eine Blutdruck-Entgleisung ist in der Regel eine ernste Situation, aber kein Notfall.

Anders ist es, wenn der stark erhöhte Blutdruck das Gehirn und weitere Organe schädigt. Die Schäden können zum Beispiel das Herz, die Lunge oder die Nieren betreffen. So kann es zu einem Schlaganfall, Herzinfarkt, Rissen in der Hauptschlagader, Gehirnblutungen, Wasser in der Lunge oder Nierenschwäche kommen.

Das ist ein Notfall und sollte im Krankenhaus behandelt werden. Rufen Sie **112** an oder sorgen Sie dafür, dass jemand anderes das tut.

Anzeichen für einen Notfall können zum Beispiel sein:

- Atemnot
- starke Brustenge
- Verwirrtheit
- Lähmungen
- Seh- oder Sprechstörungen
- Krampfanfälle
- Bewusstlosigkeit

Welche Nummer wähle ich?

Es ist nicht immer leicht, eine Blutdruck-Entgleisung von einer Notfallsituation zu unterscheiden. Wenn Sie unsicher sind, holen Sie möglichst schnell fachkundigen Rat ein, etwa von Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder vom ärztlichen Bereitschaftsdienst: Die bundesweite Rufnummer lautet **116 117**.

Haben Sie den Eindruck, dass ein Notfall vorliegt, rufen Sie rasch den Rettungsdienst **112**.

Besonders Schwangere brauchen bei so hohen Blutdruckwerten rasch ärztliche Hilfe.

Empfehlung: Wenn der Blutdruck plötzlich 180 zu 110 mmHg übersteigt, bewahren Sie Ruhe und messen nach einer halben Stunde erneut. Bei starken Beschwerden, großer Unsicherheit oder in der Schwangerschaft holen Sie sofort ärztliche Hilfe.

Bluthochdruck

Wie soll der Blutdruck eingestellt sein?

Bluthochdruck lässt sich durch eine angepasste Lebensweise senken. Dazu gehören Sport, Abnehmen oder Salzverzicht. Meist kommen Medikamente hinzu. Je mehr Sie einnehmen, umso niedriger ist der Blutdruckwert. Dafür können mehr Nebenwirkungen auftreten. Gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sollten festlegen, welcher Blutdruck -Zielwert für Sie persönlich günstig ist. Dabei spielen mehrere Umstände eine Rolle, die sich mit der Zeit auch verändern können.

Wie soll mein Blutdruck eingestellt sein?

Fachleute sind sich einig: Es gibt keinen Zielwert für den Blutdruck, der für alle Menschen gilt. Dafür gibt es gute Gründe: Bluthochdruck führt nicht sofort und nicht immer zu Schäden. Für einige Menschen mit dauerhaft hohen Werten können die Folgen aber schwerwiegend sein. Andererseits kann es zu Schwindel, Müdigkeit oder gefährlichen Stürzen kommen, wenn der Wert zu niedrig ist. Deshalb muss man abwägen: Wie wahrscheinlich erleben Sie im Laufe der Zeit schwere Folgen von Bluthochdruck? Wie gut kommen Sie mit der Behandlung zurecht? Der Zielwert für den Blutdruck soll Ihrer persönlichen Situation angepasst sein. Als Orientierung gilt ein Wert von etwa 140/90. Abhängig vom Alter, dem Risiko für andere Herz-Kreislaufkrankungen oder dem körperlichen Zustand können auch andere Werte in Frage kommen: Der untere Wert kann zwischen 70 und 90 liegen, der obere Wert zwischen 120 beziehungsweise 130 und 160. Ob es sinnvoll ist, den oberen Blutdruckwert auf unter 130 zu senken, das beurteilen Fachleute unterschiedlich.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Übersicht, welche Umstände für den Zielwert eine Rolle spielen: Sind Sie jünger, haben ein höheres Risiko für einen Herzinfarkt und kommen mit der Behandlung gut klar? Dann ist ein niedriger Zielwert für Sie günstig.



© jMicrogen – stock.adobe.com

Sind Sie körperlich sehr eingeschränkt, haben Sie weitere Erkrankungen oder nehmen schon viele Medikamente? Dann ist ein höherer Blutdruckwert weniger belastend. Bei sehr gebrechlichen oder bettlägerigen Menschen ist oft ein Blutdruckwert auch über 160 sinnvoll.

Was bringt eine strenge Blutdruckeinstellung?

Studien haben untersucht, wie groß der Nutzen einer sehr strengen Einstellung des oberen Blutdruckwertes (120) im Vergleich zu einer weniger strengen (140) ist. Diese Studien hatten einige Mängel. Außerdem wurden nur Menschen untersucht, die jünger und körperlich fit waren. Sichere Ergebnisse liefern sie nicht. Deshalb sind die folgenden Zahlen nur eine Orientierung:

- Bei den strengeren Zielwerten traten innerhalb von 3 Jahren weniger Todesfälle auf: etwa 1 Todesfall weniger pro 100 Behandelte.
- Weniger Menschen entwickelten eine Herzschwäche: etwa 1 weniger pro 100 Behandelte.
- Aber es kam auch häufiger zu stark erniedrigtem Blutdruck der eine weitere Behandlung nach sich zog und zu Stürzen oder zu Herzrhythmusstörungen: bei jeweils 1 von 100 Behandelten.

Aus anderen Studien gibt es Hinweise, dass bei älteren Menschen ein oberer Blutdruckwert von bis zu 160 möglicherweise nicht viel ungünstiger ist, als ein niedriger. Aber auch diese Ergebnisse sind unsicher. Fachleute empfehlen deshalb, dass sich die Wahl des Zielwertes vor allem nach den persönlichen Umständen richten soll.

Empfehlung: Vereinbaren Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welchen Blutdruckwert Sie anstreben. Bedenken Sie dabei auch Begleiterkrankungen, Lebenserwartung und mögliche Nebenwirkungen der Behandlung.

Übersicht: Welcher Blutdruckwert für wen?

Das folgende Bild zeigt, welche Umstände Sie und Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berücksichtigen sollten, wenn Sie einen Zielwert für den Blutdruck festlegen. Das Bild zeigt auch, was dabei eher für einen niedrigen und was für einen höheren Wert spricht.

Die Vorteile eines niedriger eingestellten Blutdrucks machen sich oft erst nach mehreren Jahren bemerkbar. Daher gilt: Je älter oder gesundheitlich eingeschränkter Sie sind, desto weniger hilft Ihnen ein niedriger Zielwert.

Wenn Sie die Behandlung nicht gut vertragen, dadurch stark belastet sind oder schon sehr viele Medikamente einnehmen, spricht das für einen höheren Zielwert. Wer sehr viele Medikamente einnehmen muss, macht mehr Fehler dabei, und hat öfter mit schweren Nebenwirkungen zu tun.

Manche der unten aufgeführten Umstände können in unterschiedliche Richtungen weisen. Zum Beispiel: Sie haben mehrere Begleiterkrankungen. Das spricht für eine weniger strenge Einstellung. Die Begleiterkrankungen beeinträchtigen Sie aber wenig und Ihre Lebenserwartung ist normal. Dann könnte der Zielwert für den Blutdruck doch ruhig etwas niedriger sein. Entscheidend ist, was für Sie selbst schwerer wiegt.

Nicht alles kann man von Anfang an mit bedenken. Manches fällt Ihnen vielleicht erst nach einigen Monaten auf, wenn Sie einschätzen können, wie gut Sie mit der Behandlung zurechtkommen.

Im Verlauf der Behandlung soll Ihre Ärztin oder Ihr Arzt immer wieder mit Ihnen gemeinsam überprüfen, ob der vereinbarte Blutdruck-Zielwert noch angemessen ist, oder ob sich Ihre persönliche Situation so verändert hat, dass ein anderer Zielwert günstiger wäre.

Übersicht: Blutdruckwerte

