

Mit uns geht's Ihnen gut.



GEK - GESUNDHEITS - INFO THEK

Hypertonie
Ratgeber
für ein besseres Verständnis



Impressum

Herausgeber:

GEK Gmünder ErsatzKasse
Hauptverwaltung, Gottlieb-Daimler-Straße 19, 73521 Schwäbisch Gmünd
<http://www.GEK.de>

Mit der wissenschaftlichen Unterstützung und Beratung durch die Arzneimittelkommission
der deutschen Ärzteschaft

© GEK Gmünder Ersatzkasse
© Konzept und Realisation: nexus – Beratungsnetz im Gesundheitswesen GmbH,
Friesenplatz 5, 50672 Köln

Gesamtgestaltung und Druck:
Meinke GmbH, Düsseldorf

Hypertonie

RATGEBER FÜR EIN BESSERES VERSTÄNDNIS

Inhalt

Einleitung	2
Was ist eigentlich der Blutdruck?	
Wovon hängt der Blutdruck ab?	
Wie wird der Blutdruck reguliert?	
Wann ist der Blutdruck zu hoch?	
Warum ist hoher Blutdruck gefährlich?	
Wer kann Bluthochdruck bekommen	7
Wer neigt besonders zu hohem Blutdruck?	
Bluthochdruck – eine Zivilisationkrankheit.	
Welche zusätzlichen Risikofaktoren für Gefäßkrankheiten gibt es?	
Wie merke ich, wenn mein Blutdruck zu hoch ist?	
Wie stellt der Arzt hohen Blutdruck fest?	
Wie wird eine Blutdruckmessung durchgeführt?	
Welche weiteren Untersuchungen sind wichtig?	
Wann und wie lange muß hoher Blutdruck behandelt werden?	
Was kann ich selber gegen meinen hohen Blutdruck tun?	
Warum ist eine sofortige Behandlung so wichtig?	18
Praktische Tips zum Abnehmen durch gesunde, cholesterin-reduzierte Kost	19
Die Behandlung des Bluthochdrucks durch Medikamente.	
Welche Medikamente werden im einzelnen eingesetzt?	
Nebenwirkungen der Behandlung mit blutdrucksenkenden Medikamenten.	
Beruf und Schwerbehindertengesetz	
Weitere Informationen zum Thema	
Adressen, die weiterhelfen können	28

Einleitung

Erhöhter Blutdruck ist in unserer Wohlstandsgesellschaft sehr häufig. Mehr als zehn Millionen Menschen sind in Deutschland davon betroffen. Die meisten wissen lange Zeit nichts

von ihrer Krankheit, da sie zunächst keine Beschwerden verursacht. Man fühlt sich völlig gesund. Deshalb wird der erhöhte Blutdruck oft nur zufällig, bei einer Routineuntersuchung, festgestellt.

Und weil keine Beschwerden bestehen und erhöhter Blutdruck so verbreitet ist, nimmt man die auffälligen Werte, die einem der Arzt mitteilt, schnell auf die leichte Schulter. Der Bluthochdruck ist jedoch eine der wichtigsten Ursachen für schwere Herz-Kreislauf-Krankheiten. Über die Hälfte aller Menschen mit Bluthochdruck entwickeln eine Gefäßwandverkalkung, eine sog. Arteriosklerose. Wenn dann noch andere Risikofaktoren wie z. B. Rauchen oder erhöhte Blutfette hinzukommen, wird es noch viel wahrscheinlicher, Folgekrankheiten zu bekommen.

Die Gefahr, an Herzschwäche, Herzinfarkt oder Schlag-

anfall zu sterben, steigt mit dem Blutdruck. Es lohnt sich, etwas dagegen zu tun. Denn wenn der Blutdruck wieder normal ist, sinkt auch das Risiko für die schweren Folgekrankheiten wieder.

In Studien an vielen tausenden von Menschen wurde beobachtet, daß die Lebenserwartung eines Mannes mit mäßig erhöhtem Blutdruck 11 1/2 Jahre niedriger ist, als die eines Mannes mit normalem Blutdruck. Ein guter Grund die Behandlung konsequent durchzuhalten!

Hoher Blutdruck ist einfach und schmerzlos durch eine Blutdruckmessung festzustellen. Lassen Sie mindestens einmal pro Jahr eine Blutdruckmessung durchführen. So können Sie, wenn Ihr Blutdruck erhöht ist, frühzeitig eine Behandlung beginnen, bevor bereits Folgeschäden an den Blutgefäßen oder an anderen Organen aufgetreten sind.

Es ist natürlich schwer, manch lieb-gewonnene

Lebensgewohnheit aufzugeben und vielleicht auch regelmäßig Medikamente einzunehmen, solange Sie sich völlig gesund und leistungsfähig fühlen. Aber denken Sie daran: die „Volkskrankheit Hochdruck“ verläuft schleichend und wenn die gefährlichen Folgekrankheiten erst bestehen, ist es bereits zu spät.



Wir wollen Ihnen in diesem Heft einen kurzen Überblick über den Bluthochdruck geben und Ihnen zeigen, wie sie selber sehr viel dafür tun können, Ihren hohen Blutdruck frühzeitig zu erkennen und erfolgreich zu behandeln.

WAS IST EIGENTLICH DER BLUTDRUCK?

Das Herz pumpt ständig Blut durch unsere Adern. Das Blut kann so alle Zellen mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff und Nährstoffen versorgen und das Kohlendioxid und andere Abfallstoffe abtransportieren. Um auch die kleinsten Verzweigungen der Gefäße zu erreichen, muß das Blut mit einem bestimmten Druck fließen. Im Durchschnitt sollte der Blutdruck beim Men-

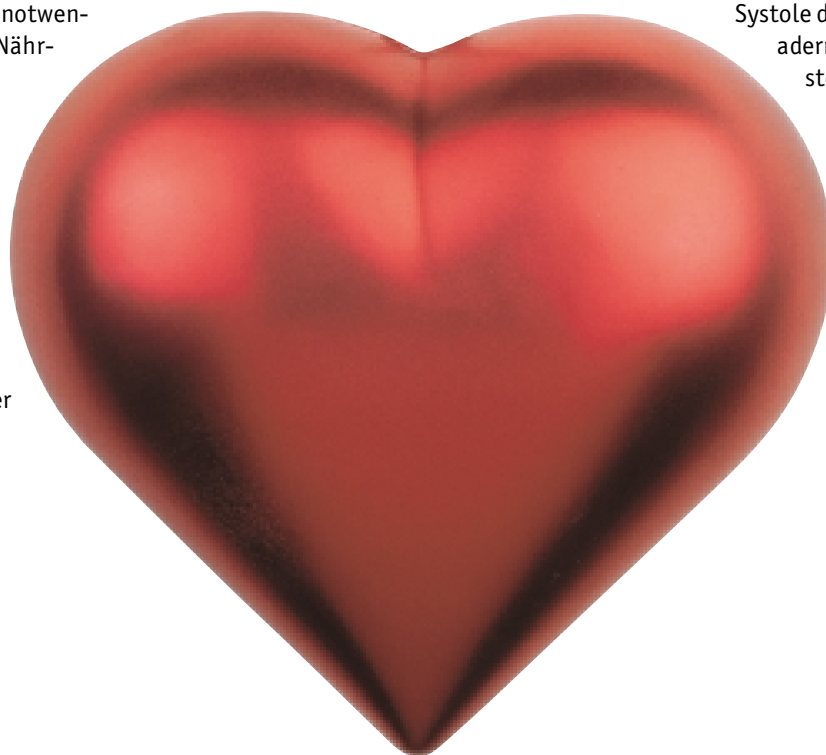
schen 100 mmHg betragen. „mmHg“ ist die übliche Maßeinheit für den Blutdruck und bedeutet, daß eine Quecksilbersäule entsprechender Höhe denselben Druck erzeugt.

Das Herz kann natürlich keinen kontinuierlichen Blutstrom in den Adern erzeugen. Es pumpt das Blut mit jedem Schlag stoßweise in den Körper. Wenn der starke Herzmuskel sich zusammenzieht und Blut ausstößt

(sog. Systole), ist der Druck besonders hoch. Man nennt diesen oberen Wert den „systolischen“ Blutdruck. Er liegt deutlich über 100 mmHg.

Zwischen zwei Herzschlägen, wenn das Herz erschlafft und sich wieder mit neuem Blut füllt (Diastole), ist der Blutdruck niedriger - meist deutlich unter 100 mmHg. Diesen unteren Wert nennt man „diastolischen“ Blutdruck.

Der starke Blutstrom dehnt in der Systole die herznahen Schlagadern auf. Während der Diastole ziehen sich diese Gefäße dann wieder zusammen. Deshalb bleibt das Blut zwischen zwei Herzschlägen nicht stehen, sondern es entsteht der typische wellenartige Blutdruckverlauf, den wir als Pulsschlag z. B. am Handgelenk oder am Hals tasten können.



WOVON HÄNGT DER BLUTDRUCK AB?

Die Höhe des Blutdrucks hängt von mehreren Faktoren ab:

Zunächst davon, wieviel Blut das Herz durch die Adern pumpt. Wenn mehr Blut in einer bestimmten Zeit durch die Adern fließen soll, muß der Druck natürlich ansteigen.

Außerdem ist wichtig, wieviel Widerstand die Gefäße dem Blut entgegensetzen. Wenn man einen Gartenschlauch am Ende zusammendrückt, kommt das Wasser mit größerem Druck herausgespritzt. Und genau das kann in den Adern geschehen: ihr Durchmesser kann durch Muskeln in den Wänden aktiv verkleinert und damit der Blutdruck erhöht werden.

Und schließlich ist für den Blutdruck von Bedeutung, wie groß die Gesamtmenge in den Adern ist. Je mehr Blut in den Adern, desto höher der Blutdruck.

WIE WIRD DER BLUTDRUCK REGULIERT?

Die Höhe des Blutdrucks wird dem Gehirn von Druckfühlern mitgeteilt, die sich in den Wänden der großen Schlagadern befinden. Um den Blutdruck und damit auch die Blutverteilung der Organe zu steuern, kann das Gehirn auf alle drei Faktoren Einfluß nehmen, die den Blutdruck bestimmen:

Die Kraft des Herzschlags und das Blutvolumen, das mit jedem Herzschlag ausgestoßen wird, kann erhöht werden,

der Durchmesser der Blutgefäße kann direkt beeinflußt werden

und die Blutmenge durch Wasserausscheidung in der Niere vermindert werden.

Muß der Blutdruck kurzfristig verändert werden, wird eher auf

Herz und Gefäße eingewirkt, die langfristige Steuerung des Blutdrucks bewerkstelligt der Körper eher über die Veränderung der Blutmenge, die durch die Gefäße fließt.

WANN IST DER BLUTDRUCK ZU HOCH?

Einen einheitlichen, normalen Blutdruck gibt es nicht. Er ist immer von der aktuellen Situation abhängig. Wenn der Körper belastet wird, muß der Blutdruck ansteigen, damit der erhöhte Bedarf an Blut und Sauerstoff gedeckt werden kann. Sogar Werte über 200 mmHg sind kurzfristig oft nötig und völlig normal. In



Ruhe, ohne Belastung, kann der Blutdruck ebenfalls innerhalb bestimmter Grenzen schwanken. Anhand großer Bevölkerungsstudien wurden jedoch Anhaltswerte gefunden, die eine Unterteilung in unbedenkliche, kontrollbedürftige und behandlungsbedürftige Blutdruckwerte erlauben.

Wenn der Blutdruck bei wiederholten Messungen nicht über 140 mmHg systolisch und 90 mmHg diastolisch liegt, ist er unbedenklich. Bei älteren Menschen, ab ca. 60 Jahren, darf der systolische Wert manchmal etwas höher als 140 mmHg liegen. Das liegt daran, daß die Blutgefäße im Alter einen Teil ihrer Elastizität einbüßen. Entscheidend ist jedoch, daß der diastolische Wert die Grenze von 90 mmHg nicht überschreitet.

Bei Kindern liegen die Normalwerte niedriger als bei Erwachsenen. Ein

Wert von 140/90 mmHg muß bei einem Kind, je nach Alter, schon als Bluthochdruck angesehen werden.

Blutdruckwerte bis 160/95 mmHg gelten als grenzwertig. Sie müssen häufig kontrolliert werden, da bei ungefähr der Hälfte dieser Menschen im Laufe der Jahre der Blutdruck weiter ansteigt.

Als leichten Bluthochdruck werden Meßwerte bis 180/105 mmHg bezeichnet. Meist liegt dann noch keine Schädigungen der Organe vor.

Höhere Werte sind immer als mittelschwerer bis schwerer Hochdruck einzustufen. Liegen die diastolischen Werte über 120 mmHg, spricht man von maligner (bösartiger) Hypertonie. Die Gefäße in Nieren, Augen, Gehirn und Herz sind extrem gefährdet.

WARUM IST BLUTHOCHDRUCK GEFÄHRLICH?

Wenn der Blutdruck über längere Zeit zu hoch ist, verhärten sich die Wände der Blutgefäße. Sie werden enger. Damit das Blut trotzdem noch bis in die letzten Winkel des Körpers gelangt, muß das Herz dann kräftiger pumpen. Der Blutdruck steigt weiter, er schaukelt sich selber hoch.

Um die vermehrte Arbeit zu bewältigen, muß der Herzmuskel kräftiger werden. Irgendwann ist dann eine Grenze erreicht, an der das Herz überfordert ist und „schlapp“ macht. Diese Schwäche des Herzens wird als Herzinsuffizienz bezeichnet. Die Herzinsuffizienz kann so weit fortschreiten, daß das Herz nicht mehr genügend Blut pumpen kann, es versagt.



Wer kann Bluthochdruck bekommen?

Jeder kann Bluthochdruck bekommen. Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen. Das liegt daran, daß junge Frauen durch ihre Hormone vor Herz-Kreislauf-Krankheiten geschützt sind. Erst nach den Wechseljahren wird dann der Bluthochdruck bei Frauen häufiger, da dieser Schutzmechanismus verlorengeht; auf regelmäßige Blutdruckmessungen sollte jetzt niemand verzichten.

Bei manchen Menschen ist Bluthochdruck die Folge einer ganz anderen Erkrankung. So einen Bluthochdruck nennt man dann einen „sekundären Bluthochdruck“. Am häufigsten tritt so ein sekundärer Hochdruck bei Erkrankungen der Nieren, bei bestimmten Störungen des Hormonhaushaltes oder bei Mißbildungen der Hauptschlagader auf. Der Arzt muß solche Krankheiten beim Vorliegen von erhöhtem Blutdruck unbedingt erken-

nen. Denn wenn solch eine Krankheit vorliegt, kann sie behandelt und damit auch der Bluthochdruck beseitigt werden. Allerdings läßt sich nur bei ungefähr 10 % aller Hochdruckkranken, insbesondere bei jüngeren Menschen, solch eine Ursache finden.

Weitaus häufiger ist jedoch keine Ursache für den erhöhten Blutdruck zu finden, man spricht dann von einem „primären Bluthochdruck“. Oft liegt eine erbliche Veranlagung in der Familie des Erkrankten vor. Die Veranlagung alleine führt aber noch nicht dazu, daß der Bluthochdruck auch tatsächlich ausbricht. Es müssen weitere Auslöser hinzukommen, damit, trotz erblicher Veranlagung, der hohe Blutdruck wirklich auftritt. Fast immer kommen mehrere Auslöser zusammen.

ÜBERGEWICHT

Der wichtigste Risikofaktor für Bluthochdruck ist Übergewicht. Ungefähr die Hälfte aller übergewichtigen Menschen entwickeln im Laufe der Zeit Bluthochdruck. Da im Alter das Gewicht meist zunimmt, erklärt dies auch, warum erhöhter Blutdruck bei älteren Menschen besonders häufig ist. Zwei Drittel aller Männer und die

Hälfte aller Frauen sind heute von Übergewicht betroffen. Und alle diese Menschen sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt, Bluthochdruck zu bekommen.

Die wichtigste Ursache für Übergewicht ist übermäßiges Essen und Trinken. Das heißt, es wird mehr Nahrung aufgenommen, als der Körper benötigt. Wahrscheinlich ist die Tatsache, warum in manchen Familien sehr viele Mitglieder übergewichtig sind, auch erblich bedingt. Das rechtzeitige Sättigungsgefühl versagt. Diese Menschen essen dann mehr, als sie eigentlich benötigen. Doch übermäßiges Essen und Trinken ist, egal wie man es begründet, der Grund für Übergewicht und damit indirekt auch für zu hohen Blutdruck.

ÜBERMÄßIGE KOCHSALZZUFUHR

Zu viel Salz in der Nahrung ist ein wichtiger Entstehungsgrund für Bluthochdruck. Es ist bekannt, daß in Ländern mit besonders hohem Salzverbrauch, wie z. B. in Japan, Bluthochdruck wesentlich häufiger vorkommt als in Deutschland. Doch trotzdem ist auch bei uns der Salzkonsum viel zu hoch. 5 g benötigt der Körper normalerweise am Tag, über 20 g nehmen wir durchschnittlich durch Essen und Trinken zu uns.



VERMEHRTER ALKOHOLGENUSS

Regelmäßiger, hoher Alkoholkonsum kann ein Grund für erhöhten Blutdruck sein. Dazu kommt, daß Alkohol außerdem sehr kalorienreich ist und deshalb zum Übergewicht beiträgt.



STREß

Als Streß bezeichnen wir die komplexe Antwort des Körpers auf bestimmte Reize aus der Umwelt. Wenn einer dieser „Streßfaktoren“ im täglichen Leben auftritt, reagiert der Körper mit der Ausschüttung bestimmter Hormone, z. B. des Adrenalins und des Kortisons. Dies führt dazu, daß das Herz schneller schlägt und sich die Blutgefäße zusammenziehen. Dieser Mechanismus führt dazu, daß der Blutdruck während dieser Reaktion ansteigt.

Wenn ein Mensch dauerhaft streßreichen Situationen ausgesetzt ist, kann der Organismus sich von einer Streßreaktion nicht ausreichend erholen; der Blutdruck bleibt dann dauerhaft erhöht. Es treten in diesem Falle die typischen Merkmale des „Dauerstress“ auf wie Schlaflosigkeit, Nervosität, Kopfschmerzen. Es ist erwiesen, daß z. B. ein ständiger, lauter Geräuschpegel die Schwelle für das Auftreten einer Streßreaktion senkt.

Nicht jeder Mensch reagiert gleich stark auf Streß-Auslöser. Besonders bei nervösen, unruhigen, ehrgeizigen, aggressiven und übermüdeten Menschen treten die Streß-Reaktionen schneller auf als bei ruhigen, ausgeglicheneren und ausgeschlafenen Menschen.

BLUTHOCHDRUCK IN DER SCHWANGERSCHAFT

Sonst völlig gesunde Frauen können während einer Schwangerschaft plötzlich Bluthochdruck entwickeln. Schwangerschaftshochdruck bedeutet eine ernste Gefährdung für die werdende Mutter und das ungeborene Kind. Die lückenlose Überwachung der Schwangerschaft ist deshalb sehr wichtig.

In der ersten Hälfte der Schwangerschaft sinkt der Blutdruck meistens etwas, auch bei Frauen, die schon vor der Schwangerschaft einen Bluthochdruck hatten. Wenn aber in der zweiten Schwangerschaftshälfte der Blutdruck deutlich gegenüber der ersten Hälfte ansteigt oder über 140/90 mm Hg liegt, sprechen wir von Schwangerschaftshochdruck. Dieser hohe Blutdruck muß möglichst wieder normalisiert werden, um Gesundheitsschäden von Mutter und Kind zu vermeiden und Schwangerschaftskomplikationen vorzubeugen.

Manchmal reicht es aus, wenn die werdende Mutter sich körperlich schont oder Bettruhe einhält. Unter Umständen muß der Bluthochdruck jedoch mit Medikamenten behandelt werden. Auch bei Schwangeren besteht mittlerweile viel Erfahrung mit diesen Medikamenten, so daß Sie keine Sorge haben müssen, daß sie zu Mißbildungen oder anderen Gesundheitsstörungen beim ungeborenen Kind führen. Im Gegenteil, zu hoher Blutdruck gefährdet Wachstum und Gedeihen des Kindes und die Mutter erheblich.

Steigt der Blutdruck trotz Schonung, Bettruhe und Medikamenten weiter an, kann es sogar vorkommen, daß die Ärzte Ihnen einen Kaiserschnitt empfehlen, um damit die Gefahr für Mutter und Kind zu beenden.



BLUTHOCHDRUCK BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Bei Kindern und Jugendlichen kommt Bluthochdruck sehr viel seltener vor als

bei Erwachsenen. Wenn ein Kind unter Hochdruck leidet, dann meist, weil es eine andere Grundkrankheit hat, die zu dem erhöhten Blutdruck führt (sog. sekundärer Hochdruck).



Da in den letzten Jahren beobachtet wird, daß zunehmend mehr Kinder übergewichtig sind, ist damit zu rechnen, daß in Zukunft auch Kinder und Jugendliche häufiger an primärem Bluthochdruck leiden werden. Sie sollten daher darauf achten, daß auch bei Ihren Kindern regelmäßig der Blutdruck gemessen wird, z.B. im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen. Besonders wichtig sind regelmäßige Kontrollen natürlich, wenn bereits andere Mitglieder der Familie einen Bluthochdruck haben. Um korrekte Meßwerte zu erhalten, muß natürlich die Manschettengröße des Blutdruckmeßgerätes richtig gewählt sein.

Zur Vorbeugung von Bluthochdruck, insbesondere in belasteten Familien, sollen die Kinder lernen, wie sie sich gesund ernähren, unter Vermeidung von ständigen, süßen Zwischenmahlzeiten und süßen Getränken. Das so beliebte sogenannte „fast-food“ ist immer sehr fettreich und deshalb nicht gesund. Als Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit in der Schule, vor dem Computer oder Fernseher, ist regelmäßige sportliche Betätigung sehr sinnvoll.

BLUTHOCHDRUCK – EINE ZIVILISATIONSKRANKHEIT

Unsere moderne, hektische Lebensweise macht uns sehr anfällig für Entgleisungen unseres Blutdrucks. Der technische Fortschritt und der hohe Lebensstandard haben zwar unser tägliches Leben sehr erleichtert, sie führen aber auch dazu, daß wir uns zu wenig bewegen und zu viel sitzen. Außerdem essen wir sehr reichhaltig und viel, oft aus Zeitmangel auch sehr schnell. Ständigem Lärm um uns herum, ob durch Straßen- und Flugverkehr, Arbeit oder Maschinen, können wir uns kaum entziehen. Dazu „beschallen“ wir uns zusätzlich durch ständige Musik im Radio, Fernsehen oder „Walkman“.



Die Zeit scheint nicht auszureichen, für all die Dinge, die wir erleben wollen und die zu erledigen sind, so daß wir immer angespannt sind und zu wenig schlafen. Andauernd werden unsere Tätigkeiten dabei unterbrochen durch Telefon, Arbeitskollegen usw., was unsere Nervosität nur noch erhöht. All unsere Antennen sind ständig auf Empfang,

unser Nervensystem unter Hochspannung.

Kein Wunder, daß bei einem solchen Lebensstil die Herz-Kreislauf-Krankheiten die häufigste Todesursache sind!

WAS BEDEUTEN ANDERE RISIKOFAKTOREN FÜR GEFÄßKRANKHEITEN FÜR DEN HOCHDRUCKKRANKEN?

Bluthochdruck ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Gefäßkrankheiten. Wir haben schon beschrieben, wie sich der hohe Blutdruck spiralförmig selber in die Höhe treibt. Wenn jetzt noch aus anderen Gründen eine Arteriosklerose (Gefäßwandverklüftung) vorliegt, wird dieser ganze Prozeß noch verstärkt werden.

RISIKOFAKTOREN FÜR ARTERIOSKLEROSE

Erhöhte Blutfette stellen eine ständige Gefahr für die Adern dar. Sie können sich in den Gefäßwänden ablagern

und sie verengen, schlimmstenfalls sogar verschließen. Es gibt verschiedene Fettarten in unserem Blut.

Cholesterin ist der Baustoff für Zellwände, Hormone und viele andere wichtige Stoffe in unserem Körper. Im Blut wird Cholesterin transportiert, indem es an verschiedene Eiweiße gebunden wird. Als Fett ist Cholesterin ja allein nicht löslich im wässrigen Umfeld des Blutes. Zuviel Cholesterin im Blut ist nicht grundsätzlich schädlich. Insbesondere das „gute“ HDL-Cholesterin kann sogar vor Arteriosklerose schützen. Leider besteht die größte Menge des Cholesterins im Blut aus „schlechtem“ LDL-Cholesterin und das neigt leider dazu, sich in den Gefäßwänden abzulagern, die Arteriosklerose zu fördern.

Eine andere wichtige Fettsubstanz in unserem Körper: die Triglyceride. Ein wichtiger Energieträger und Speicher für nicht verbrauchte Energie. Übergewichtige können ein Lied davon singen. Auch wenn die Triglyceride, manchmal werden sie auch als Neutralfette bezeichnet, im Blut sehr hoch sind, kann Arteriosklerose entstehen.



Noch ein Stoff, der unseren Blutgefäßen schaden kann: Zucker. Dauerhaft erhöhte Zuckerwerte im Blut schädigen vor allem die kleinsten Blutgefäße. Die Netzhaut unserer Augen und die Nieren sind besonders anfällig. Wie bei allen Risikofaktoren für Arteriosklerose gilt: Zuckerkrankheit muß frühzeitig erkannt und entschlossen bekämpft werden.

Eine weitere, fast jedem bewußte Gefahr für unsere Gefäße: das Rauchen. Rauchen fördert nicht nur bösartige Erkrankungen wie z. B. Lungenkrebs, Rauchen hat auch verheerende Auswirkungen auf unsere Gefäße. Raucher neigen stark vermehrt zu Arteriosklerose.

Alle Risikofaktoren für Gefäßschäden zeigen in die gleiche Richtung. Schlimmer noch, treffen mehrere aufeinander, verstärken sie sich gegenseitig.

Für Patienten mit Zuckerkrankheit oder Fettstoffwechsel- Erkrankungen ist es deshalb wichtig, den Blutdruck regelmäßig zu messen. Umgekehrt sollten Bluthochdruckkranke unbedingt auf eine gesunde, cholesterinreduzierte Ernährung achten. Vom Rauchen abzuraten, ist mittlerweile kaum noch nötig. Wer wüßte nicht, welch schlimme Folgen Rauchen für unseren Körper hat. Hochdruckkranke sollten wissen, daß sie, auch was das Rauchen betrifft, in besonderer Gefahr schweben.

WIE MERKE ICH, WENN MEIN BLUTDRUCK ERHÖHT IST?

Normalerweise werden Sie gar nicht spüren, wenn Ihr Blutdruck zu hoch ist. Sie können sich jahrelang kerngesund fühlen. Häufig beschreiben Hochdruckbetroffene morgendliche Kopfschmerzen im Hinterkopf, die sich bessern, wenn das Bettkopfe hochgestellt wird. Aber solche Beschwerden sind sehr verbreitet und deuten keinesfalls immer auf Bluthochdruck hin.

Mindestens einmal pro Jahr sollten Sie deshalb den Blutdruck messen. Das gilt besonders, wenn bei Ihnen einer oder mehrere der genannten Risikofaktoren vorliegt. Dazu zählen vor allem





Übergewicht, Zuckerkrankheit, Streß und Anspannung, erhöhte Blutfette, Bluthochdruck in der Familie und Rauchen.

Beschwerden mit dem hohen Blutdruck werden Sie nur spüren, wenn der Druck sehr hoch ist. Das kann bei

einer Hochdruckkrise der Fall sein. Der Blutdruck steigt dann weit über 200 mmHg an. Dann machen sich am häufigsten Schwindel, Herzklopfen, Ohrensausen, Sehstörungen, Atemnot bei Belastung, Nasenbluten, Schweißausbrüche oder sogar Bewußtseintrübungen bemerkbar.

Schwere Beschwerden verursachen meist erst die Folgeschäden an den Organen oder Blutgefäßen. Und dann sind die Zeichen des Bluthochdrucks so vielfältig wie die betroffenen Organe. Höchste Zeit zum Eingreifen, denn nur dann kann verhindert werden, daß die Organschäden weiter voranschreiten.

WIE STELLT DER ARZT ERHÖHTEN BLUTDRUCK FEST?

Um festzustellen, ob Ihr Blutdruck zu hoch ist, muß Ihr Arzt nur eine einzige Untersuchung durchführen: die Blutdruckmessung in Ruhe. Weil der Blutdruck im Tagesverlauf und durch körperliche und seelische Belastungen erheblichen Schwankungen unterworfen ist, ist eine einzige Messung in der Regel nicht ausreichend, um einen Bluthochdruck zu erkennen bzw. zu diagnostizieren. Ist der Blutdruck nur geringfügig erhöht, z. B. 145/95 mmHg, wird der Arzt Sie deshalb nach kurzer Zeit wieder zu sich bestellen und die Messung noch einmal durchführen. Wenn nötig wird er diese Messungen noch ein paarmal wiederholen, denn allein die Aufregung bei einem Arztbesuch kann schon zu einer zeitweiligen Blutdruckerhöhung führen.

Wenn sich die erhöhten Werte dann bestätigen oder der erste Meßwert bereits stark erhöht ist, wird unverzüglich eine geeignete Behandlung eingeleitet.

WIE WIRD EINE BLUTDRUCKMESSUNG DURCHGEFÜHRT ?

Eine Blutdruckmessung ist einfach durchzuführen. Aber es gibt eine Reihe von möglichen Fehlern, die zu verfälschten Meßwerten führen können. Um zuverlässige Ergebnisse zu bekommen, ist es wichtig, die folgenden Punkte zu beachten:

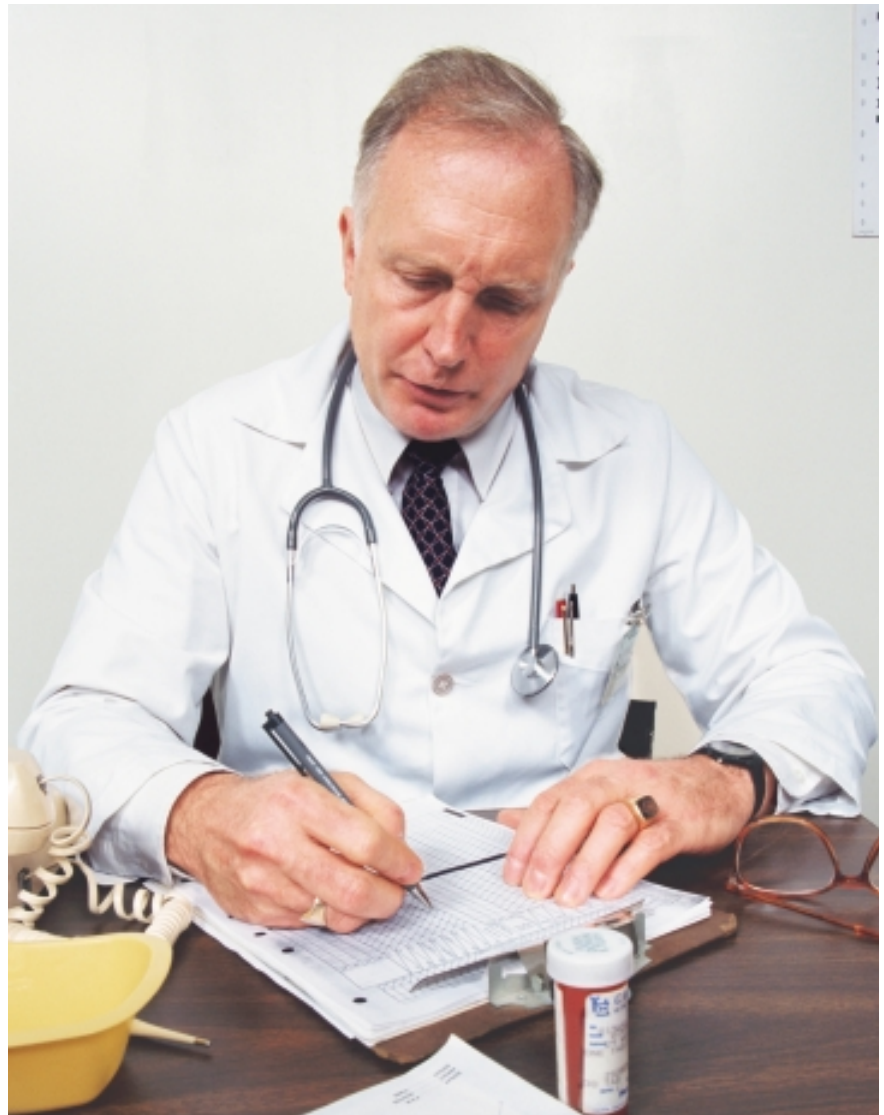
Vor der Messung sollten Sie entspannt sein und sich nicht gerade körperlich angestrengt haben.

Die Blutdruckmanschette darf weder zu klein noch zu groß sein. Für Kinder und Übergewichtige stehen Sondergrößen zur Verfügung.

Der untere Rand der Manschette muß ca. 2,5 cm oberhalb der Ellenbeuge liegen.

Die Kleidung darf den Arm nicht einschnüren.

Der aufblasbare Gummiteil der Manschette muß fest an der Innenseite des Armes liegen.



Die Messung mit einem manuell bedienbaren Blutdruckmeßgerät wird folgenderweise durchgeführt:

1. Die Manschette wird aufgepumpt, bis der Druck sicher über dem zu erwartenden systolischen Druck liegt (Puls fühlen).

2. Das Ventil wird jetzt vorsichtig etwas geöffnet, so daß der Manschettendruck um ca. 2 bis 3 mmHg pro Sekunde abfällt.

3. Sobald der erste Ton zu hören ist, liest man den systolischen Wert ab.

4. Das Ende der Töne zeigt den diastolischen Wert an.

Wenn eine zweite Messung durchgeführt werden soll, muß die Luft erst vollständig abgelassen werden; die zweite Messung kann dann nach einer Minute erfolgen.



WELCHE WEITEREN UNTERSUCHUNGEN NIMMT DER ARZT VOR?

Natürlich muß der Arzt feststellen, ob eine andere Krankheit Ursache für den Bluthochdruck ist, ob also ein sog. sekundärer Bluthochdruck vorliegt. Er wird auch wissen wollen, ob noch zusätzlich Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen und ob schon Folgeschäden an den einzelnen Organen oder Gefäßen bestehen. Da einige Medikamente (Antibabypille, Kortison etc.) zu Bluthochdruck führen können, sollten Sie Ihren Arzt informieren, wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen.

Zunächst wird dann eine gründliche Untersuchung aller Organe vorgenommen. Eine häufige Folge des Bluthochdrucks sind Veränderungen an den Blutgefäßen der Augen, weshalb auch der Augenhintergrund untersucht werden sollte. Durch die Betrachtung des Augenhintergrundes kann der Arzt sehen, in welchem Zustand sich die Blutgefäße des Körpers befinden. Darüber hinaus wird Ihnen Blut abgenommen. Im Labor werden daraus die Nieren-, Fett-, Hormon-, Zucker- und Salzwerte untersucht. Auch muß eine chemische und mikroskopische Harnuntersuchung durchgeführt werden.

Normalerweise wird anschließend die Funktion des Herzens durch ein EKG überprüft. Hierbei wird die elektrische Aktivität des Herzens gemessen und aufgezeichnet. Wenn jetzt immer noch nicht alle notwendigen Informationen vorliegen, um Ihren Bluthochdruck richtig zu beurteilen, werden weitere Spezialuntersuchungen durchgeführt. Besonders häufig: ein Ultraschall des Bauches und der Gefäße. Der Vorteil dieser Methode ist, daß Bilder der Organe auf einem Bildschirm entstehen, ohne daß



Röntgenstrahlen eingesetzt werden müssen. Es werden vielmehr Schallwellen ausgesendet und von den Organen in unterschiedlichem Maße reflektiert. Manchmal können aber auch röntgenologische Untersuchungen der Gefäße oder Nieren nötig sein.

Wenn der Blutdruck im Laufe des Tages sehr stark schwankt, kann es manchmal helfen, zu Hause unter normalen Bedingungen mehrfach während eines Tages zu messen. Hierfür steht die 24-Stunden-Blutdruckmessung zur Verfügung. Sie bekommen dazu eine Blutdruckmanschette angelegt, die an ein kleines Meßgerät am Gürtel angeschlossen wird. Automatisch mißt das Gerät

dann in regelmäßigen Abständen den Blutdruck und zeichnet ihn auf. Wenn der Arzt solche „Tagesprofile“ auswertet, bekommt er oft sehr wertvolle Hinweise darauf, wie er Ihren Bluthochdruck behandeln kann.

WANN UND WIE LANGE MUß HOHER BLUTDRUCK BEHANDELT WERDEN?

Bluthochdruck muß immer behandelt und kontrolliert werden. Nur so können Sie die schweren Folgeschäden vermeiden. Auch wenn Sie keinerlei Beschwerden haben und sich gar nicht krank fühlen, ist eine dauerhafte, oft lebenslängliche Behandlung nötig. Mit Wiedererreichen eines norma-

len Blutdrucks steigt die Lebenserwartung und sinkt die Häufigkeit von Folgekrankheiten ganz wesentlich. Doch sobald die erfolgreichen Behandlungsmaßnahmen unterbrochen werden, steigt meist auch der Blutdruck und damit das Gesundheitsrisiko wieder.

Wenn Sie also nach einigen Jahren erfolgreicher Therapie Ihre Medikamente einmal versuchsweise absetzen wollen, tun Sie das nicht, ohne vorher mit Ihrem Arzt zu sprechen. Denn das Absetzen der Medikamente sollte langsam und in kleinen Schritten erfolgen und der Blutdruck dabei sorgfältig überwacht werden.

Wenn Sie keine Medikamente bekommen, sondern allein durch Diät und Änderung Ihres Lebensstils auskommen, gilt dasselbe. Mit zunehmendem Gewicht und Rückfall in altbekannte, ungünstige Lebensgewohnheiten wird Ihr Blutdruck wieder ansteigen.

WELCHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Die Behandlung des Bluthochdrucks ist abhängig von der Schwere der Erkrankung. Ihr Arzt wird für Sie einen individuellen Behandlungsplan ausarbeiten, der den Schweregrad und Ihre persönlichen Lebensverhältnisse berücksichtigt.

Von den folgenden fünf Maßnahmen sind die ersten vier für jeden Patienten wichtig; bei leichtem Bluthochdruck (diastolischer Wert unter 100 mmHg) können oft allein diese allgemeinen Maßnahmen ausreichen, um den Blutdruck wieder zu normalisieren und damit das Auftreten der Folgeerkrankungen zu verhindern. Aber auch, wenn Ihr Blutdruck stärker erhöht ist als bei dieser leichteren Form, sind diese Maßnahmen für Sie unverzichtbar.

1. Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich, nehmen Sie ab, wenn Sie zu Übergewicht neigen und reduzieren Sie Salz und Alkohol.

2. Bewegen Sie sich mehr und regelmäßig, insbesondere Ausdauertraining wirkt sich günstig auf den Blutdruck aus.

3. Vermeiden Sie Stress und erlernen Sie Techniken zum Abbau von Stress und Nervosität.

4. Beugen Sie zusätzlichen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor:

Gewöhnen Sie sich das Rauchen ab und achten Sie auf Ihre Blutfettwerte.

5. Bekämpfen Sie den erhöhten Blutdruck durch konsequente Einnahme der verordneten blutdrucksenkenden Medikamente.



WAS KANN ICH SELBER TUN, UM MEINEN ERHÖHTEN BLUTDRUCK ZU BEKÄMPFEN?

Es ist natürlich wichtig für Sie, einen Arzt zu haben, der die medizinische Behandlung durchführt und über-

wacht. Genauso wichtig aber ist es, daß Sie selbst lernen, die Verantwortung für Ihre Krankheit zu übernehmen und durch Ihr Verhalten Ihren Blutdruck senken. Eine medikamentöse Behandlung alleine reicht nicht aus.

Warum ist eine sofortige Behandlung so wichtig?

ÜBERGEWICHT ABBAUEN

Der Abbau des Übergewichts ist die wichtigste Maßnahme überhaupt zur dauerhaften Senkung des Blutdrucks. Ob Übergewicht vorliegt, läßt sich nach einer einfachen Formel berechnen. Heute orientieren sich die Ärzte meist am Body-Mass-Index, dem Körper-Massen-Index oder BMI.

Die Abschätzung, ob nach dem ermittelten BMI Normal- oder Übergewicht vorliegt, können Sie der folgenden Tabelle entnehmen.

Der BMI wird nach folgender Formel berechnet: $BMI = \frac{kg}{m^2}$ (Körpergewicht geteilt durch Körpergröße im Quadrat).

Ein 1,80 m großer Mensch, der 80 kg wiegt, hat demzufolge einen BMI von $80/1,80 \times 1,80 = 24,7$. Es liegt Normalgewicht vor.

Jedes abgenommene Kilo senkt den Blutdruck. Bei einer Gewichtsverminderung um 5 bis 10 kg wird der Blut-

druck um durchschnittlich 10 bis 20 mmHg systolisch und 5 bis 10 mmHg diastolisch gesenkt. Schon bei einem Übergewicht von 20 % ist die Lebenserwartung um 30 % niedriger als bei einem Normalgewichtigen.

Abnehmen gelingt nur, wenn Sie weniger essen als Ihr Körper benötigt. Meistens führt eine Kalorienbeschränkung von 1200 bis 1500 kcal pro Tag zum langsamen, gleichmäßigen Gewichtsverlust. Das langsame Abnehmen von 1 bis 2 kg pro Monat hat sich als sinnvoll herausgestellt. Auf diese Art können Sie auch nach Erreichen Ihres „Zielgewichts“ die neu erlernten Eßgewohnheiten beibehalten, ohne den Genuß am Essen einzuschränken. Radikalkuren, mit denen man in kurzer Zeit eine Menge Gewicht abnehmen kann, haben sich als wenig erfolgreich herausgestellt. Zu oft kommt es dabei zum sogenannten „Jojo-Effekt“. Dabei nimmt man nach Ende einer Diät mehr an Gewicht zu, als man vorher verloren hat.

Bei weitem der kalorienreichste Teil unserer Nahrung sind die Fette. Es

lohnt sich also besonders bei fetten Nahrungsmitteln wie Fleisch, Käse, Wurst, Sahne oder Soßen vorsichtig zu sein. Durch eine fettärmere Kost werden auch hohe Cholesterin- und Triglyceridwerte im Blut verbessert – und damit auch ein weiterer wichtiger Risikofaktor für Arteriosklerose positiv beeinflusst. Die Einsparung kommt Ihnen also doppelt zugute!



BMI	Bewertung	Kommentar
unter 20	Vorsicht! Sie sind untergewichtig.	Jede weitere Gewichtsabnahme ist gefährlich!
20 bis 25	Herzlichen Glückwunsch! Sie haben Normalgewicht.	Gewicht, mit dem sich lange und gesund leben läßt. Abnehmen sinnlos.
25 bis 30	Sie haben ein paar Pfunde zuviel!	Kann bereits kritisch sein, wenn Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen bestehen. Falls nicht, Gewicht halten, eventuell etwas abnehmen.
über 30	Sie sind übergewichtig.	Jede Gewichtsabnahme verspricht gesundheitliche Vorteile. Auch bei „Noch-Gesunden“! Ärztlichen Rat einholen.
über 40	Sie haben massives Übergewicht!	Schwere Gesundheitsstörung. Unbedingt den Arzt zu Rate ziehen.

Praktische Tips zum Abnehmen durch gesunde, cholesterin-reduzierte Kost

Essen Sie ballaststoffreiche Stärkeprodukte wie Vollkornbrot anstatt Zucker oder Weißbrot, sie halten bei gleicher Kalorienzahl länger satt.

Sparen Sie tierische, größtenteils unsichtbare Fette ein, indem Sie Magermilch-Produkte, saure Sahne und mageres Fleisch essen. Essen Sie nicht mehr als zwei Eier pro Woche.

Vermeiden Sie Fett beim Kochen durch Grillen und Benutzen von beschichteten Pfannen und benutzen Sie hochwertige Öle (z. B. Olivenöl) zum Kochen. Reduzieren Sie Streichfett.

Meiden Sie Alkohol. Er hat doppelt so viele Kalorien pro Gramm wie Zucker oder Stärke.

Essen Sie ein- bis zweimal pro Woche Salzwasser-Fisch. Er enthält wichtige Fettsäuren, die den Körper vor schädlichem Cholesterin schützen.

KOCHSALZBESCHRÄNKUNG

Die meisten Menschen in den hoch zivilisierten Ländern essen täglich mehr als viermal soviel Salz als der Körper wirklich benötigt. Das kann sich auf den Blutdruck auswirken. Bei jedem dritten Hochdruckbetroffenen führt eine kochsalzarme Kost zur merklichen Senkung des Blutdrucks. Wenn Sie Ihre Kochsalzaufnahme z. B. von 10 bis 12 g täglich auf 6 g vermindern, sinkt der systolische Blutdruckwert um ungefähr 10 mmHg, bei manchen, besonders salzempfindlichen Menschen, sogar noch deutlich mehr. Auch ohne zusätzliches Salz, aber unter Verwendung von frischen Gewürzen und Kräutern, können Mahlzeiten sehr schmackhaft zubereitet werden. Ein Salzangel kann, da fast alle Lebensmittel im natürlichen, unverarbeiteten Zustand bereits Salz enthalten, nicht entstehen.

PRAKTISCHE TIPS ZUM EINSPAREN VON KOCHSALZ

Entfernen Sie das Salzfüßchen vom Tisch.

Verwenden Sie zum Kochen reichlich frische Kräuter und Gewürze anstatt Salz.

Meiden Sie Fertiggerichte; sie enthalten regelmäßig zu viel Salz.

Meiden Sie Pökelwaren, Wurstwaren, Schinken, Käse, Speck, eingelegten Fisch, Tomatenmark, flüssige Suppengewürze, Ketchup.

Trinken Sie nur kochsalzarmes Mineralwasser.

ALKOHOL VERMEIDEN

Alkohol bewirkt eine direkte Erhöhung des Blutdrucks. Als kritische Menge gelten dabei für Männer 70 g und für Frauen sogar nur 20 g Alkohol. Wenn Sie deshalb nicht mehr als 1/2 Liter Bier oder 1/4 Liter Wein (Männer) täglich trinken, leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur Senkung Ihres Blutdruckes.

Da Alkohol außerdem sehr kalorienreich ist, hat dies dann auch einen sehr positiven Einfluß auf Ihr Gewicht. Als Alternative bieten sich die „alkoholfreien“ Biere an, die heutzutage geschmacklich sehr gut sind!



KÖRPERLICH AKTIV SEIN UND SPORT TREIBEN

Körperliche Aktivität führt bei jedem Menschen zu einem Blutdruckanstieg. Bei regelmäßigem Ausdauertraining fällt dieser Anstieg wegen des besseren Kreislauftrainings weniger stark aus, und der Blutdruck in Ruhe kann sogar sinken.

Wenn Ihr Blutdruck nicht sehr hoch ist und Ihr Arzt es Ihnen gestattet, sollten Sie versuchen, durch einen Ausdauersport Ihren Kreislauf zu trainieren. Wieviel und wie intensiv Sie trainieren, können Sie dabei nach eigenem Geschmack im Rahmen der ungefährlichen Grenzen selber steuern. Besonders geeignet sind Laufen,

Schwimmen, Radfahren oder Wandern. Schon 2 bis 3 mal pro Woche können Wunder wirken.

Voraussetzung ist natürlich, daß Sie sich nicht überanstrengen. Es empfiehlt sich daher, mit Ihrem Arzt über die Art und das Ausmaß der körperlichen Aktivität zu sprechen. Er kann mit einem Leistungstest Ihre körperliche Belastbarkeit untersuchen. Sportarten, die mit plötzlichen starken Anstrengungen einhergehen und deshalb zu Blutdruckspitzen führen wie z. B. Wettkampfsportarten oder Bodybuilding, sind weniger geeignet.

Auch im Alltag können Sie für mehr Bewegung sorgen. Vielleicht können Sie ja manchmal langsam die Treppe

steigen, anstatt den Aufzug zu nehmen, oder eine Haltestelle früher aus dem Bus aussteigen und den restlichen Weg zu Fuß gehen! Auch Bewegung, die ohne sportlichen Ehrgeiz betrieben wird, wirkt sich sehr günstig auf Ihren Kreislauf aus.



RAUCHEN AUFGEBEN

Kaum notwendig zu betonen und schon tausendmal gesagt: Hören Sie auf zu rauchen. Doch sich das Rauchen abzugewöhnen, ist sehr viel leichter gesagt als getan. Es handelt sich um eine Sucht. Die Wege aus der Nikotinsucht sind ebenso vielfältig wie die Menschen, die es versuchen. Jeder kennt aus seinem Bekanntenkreis sicher Menschen, die es geschafft haben, sich das Rauchen abzugewöhnen, aber sicher sehr viel mehr, die nach kurzer Zeit wieder damit begonnen haben. Jeder hat seine Methode und nutzt seine Hilfsmittel: vom Nikotinpflaster, über das Kaugummi bis zum Psychotraining unter Anleitung oder die Akupunktur. Doch eines steht fest: den einen richtigen Weg gibt es nicht.

Manche bevorzugen das sofortige und vollständige Aufhören, andere eher das langsame Vermindern des Rauchens. Hierfür ist jedoch ein genauer Zeitplan erforderlich, um das Ziel auch wirklich zu erreichen. Manchmal kann es helfen, jede Zigarette nur halb zu rauchen oder sich selbst mit einer schönen Belohnung zu erfreuen, wenn man es geschafft hat.

STREß VERMEIDEN UND ABBAUEN

Und noch so ein Punkt, der leichter gesagt als getan ist. Da schädlicher Streß erheblich zu hohem Blutdruck beiträgt, kommt der Vermeidung von Streß und dessen Abbau eine wichtige Bedeutung zu.

Doch was für den einen Streß bedeutet, kann für den anderen positive Herausforderung sein. Man muß sich selbst schon sehr genau beobachten, um seine ganz persönlichen, immer wieder

im Alltag entstehenden „Streßauslöser“ zu ermitteln. Ganz allgemein jedoch gilt: Sie können dem Streß und dem dadurch verursachten Daueralarm in Ihrem Nervensystem durch ausreichenden Schlaf und regelmäßige Ruhepausen wirkungsvoll vorbeugen.

Auch viele andere streßreiche Situationen lassen sich vermeiden, wenn Sie sich erst einmal bewußt gemacht haben und versuchen, eine andere Lösung zu finden. Im Beruf können

z. B. Schichtarbeit, Lärm oder Konfliktsituationen mit Kollegen oder Vorgesetzten zu Streß führen. Zumindest einige dieser Faktoren können sich durch Gespräche oder veränderte Arbeitsbedingungen meistens bessern.

Streß im Beruf wird durch den sogenannten „Freizeitstreß“ noch verstärkt. Vielleicht können Sie in Ihrer Freizeit einfach weniger feste Aktivitäten planen oder weniger regelmäßige Aufgaben annehmen, um deutlich mehr Zeit



zum richtigen Ausspannen zu haben. Doch wie gesagt: Was für den einen Streß ist, kann für den nächsten positiven Ausgleich bedeuten.

Entspannungsverfahren helfen, den Streß abzubauen. Häufig werden hierfür die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen und das Autogene Training nach Schulz benutzt.

Bei der Progressiven Muskelrelaxation lernen Sie, in einen tiefen Entspannungszustand zu geraten, indem Sie einzelne Muskelgruppen anspannen und dann wieder entspannen. Dieses Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung führt zu einem ganz bewußten Empfinden der Entspannung.

Beim Autogenen Training lernen Sie, in einzelnen Körperteilen ein Gefühl von Wärme und Schwere zu entwickeln und sich dadurch in einen Zustand von tiefer Entspannung zu versetzen.

Beide Methoden werden von den Volkshochschulen und Krankenkassen angeboten und können ohne zusätzliche Hilfsmittel überall von Ihnen durchgeführt werden.

BLUTDRUCKSELBMESSUNG

Wenn Sie Ihren Blutdruck selber regelmäßig messen, können Sie einen genauen Überblick darüber bekommen, wie Ihr Blutdruck im Verlauf eines Tages schwankt und wie hoch er unter bestimmten Belastungen ist. Das hilft, Ihre Blutdruckeinstellung zu optimieren und den Erfolg Ihrer Behandlung zu beurteilen. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über die Blutdruckselbstmessung. Wenn er sie bei Ihnen für sinnvoll hält, kann er Ihnen ein Blutdruckmeßgerät verordnen.

Es stehen heute verschiedene Geräte zu Verfügung. Die Apparate für die Selbstmessung zu Hause funktionieren normalerweise automatisch. Das bedeutet, Sie brauchen nur noch die Manschette korrekt am Oberarm anzulegen und die Messung zu starten. Das Gerät ermittelt dann ohne Ihr Zutun den Blutdruck und zeigt den Wert in einem Fenster an. Noch bequemer sind Manschetten, die Sie am Handgelenk oder sogar am Finger anlegen. Doch bedenken Sie dabei, je weiter entfernt vom Herzen Sie messen, desto fehleranfälliger werden die Messungen. Probieren Sie aus, mit welchen Geräten Sie gut zurecht kommen. Wenn Sie mit den Selbstmessungen beginnen, müssen Sie überprüfen, ob Ihre Meßwerte mit denen des Arztes übereinstimmen. Insbesondere bei Geräten, die den Blutdruck am Handgelenk messen, muß der Arzt vor der Anschaffung überprüfen, ob bei Ihnen der Blutdruck am Handgelenk und am Oberarm gleich ist. Ist dies nicht der Fall, ist solch ein Gerät für Sie nicht geeignet.

Beim Kauf sollte unbedingt die Manschettengröße richtig ausgewählt werden. Übergewichtige Menschen mit einem Armumfang von mehr als 33 cm sollen eine Sondergröße wählen. Bei Meßgeräten für das Handgelenk ist es wichtig, darauf zu achten, daß das Gerät richtig herum angelegt wird, da die meisten dieser Geräte nur in einer Richtung korrekt messen. Bei den Verbraucherzentralen können Sie sich nach geprüften und für gut befundenen Geräten erkundigen.

Häufig wird Ihr Arzt Ihnen einen Blutdruckpaß geben, in den Sie Ihre Meßwerte, Tätigkeiten, Medikamenteneinnahme und etwaige Besonderheiten eintragen können. Die Aufzeichnungen erleichtern die Beurteilung Ihrer Behandlung und helfen Ihnen, die Reaktionen Ihres Blutdruckes besser kennenzulernen und Ihr Verhalten entsprechend anzupassen.



DIE BEHANDLUNG DES BLUTHOCHDRUCKS DURCH MEDIKAMENTE

Wenn die allgemeinen Maßnahmen alleine nicht ausreichen, müssen Sie Medikamente einnehmen, um Ihren Blutdruck zu senken. Eine ganze Reihe von verschiedenen, mittlerweile gut erprobten Mitteln senken den Blutdruck. Doch nicht jede Medikamentengruppe ist für jeden gleich geeignet. Grundsätzlich wirken die Medikamente auf die Herzkraft, die Gefäßweite oder auf die Blutmenge.

Ihr Alter, Ihre Begleitkrankheiten und eventuelle Nebenwirkungen bestimmen, welche Medikamente für Sie in Frage kommen. Der Blutdruck sollte zunächst behutsam und langsam sinken, um unerwünschte Nebenwirkungen wie Schwindel oder Kopf-

schmerzen gering zu halten. Deshalb beginnt man häufig mit einer kleineren Menge eines Medikamentes. Wenn diese Dosierung nicht dazu führt, daß Ihr Blutdruck wieder Werte von 140/90 mmHg erreicht, kann die Dosierung schrittweise erhöht werden.

Manchmal gelingt es aber mit einem einzigen Mittel nicht, den Blutdruck ausreichend zu senken. Dann hilft eine Kombinationsbehandlung mit zwei oder sogar drei Medikamenten weiter. Der Vorteil einer solchen Kombinationstherapie ist, daß die unterschiedlichen Mittel an verschiedenen Stellen im Körper wirken und dadurch den Blutdruck stärker senken. Außerdem kann jedes einzelne Medikament, wenn es in Kombination mit einem anderen gegeben wird, niedriger dosiert werden. Nebenwirkungen treten dann seltener auf.



**WELCHE MEDIKAMENTE WERDEN
IM EINZELNEN EINGESETZT?**

β -Blocker werden oft als erstes Mittel gegeben, wenn das Herz ansonsten gesund ist. β -Blocker vermindern die Wirkungen des Stresshormons Adrenalin am Herzen. Sie senken dadurch den Puls und die Kraft, mit der das Herz pumpt. Dadurch fällt der Blutdruck.

Kalzium-Antagonisten senken die Spannung der Gefäßmuskeln und damit den Widerstand im Blutkreislauf. Die Blutgefäße erweitern sich, der Blutdruck sinkt.

ACE-Hemmer greifen in die hormonelle Steuerung des Blutdrucks ein. Sie wirken auf alle drei Komponenten der Blutdruckregulation. Sie senken den Gefäßwiderstand, drosseln die

Adrenalinfreisetzung im Herz und vermindern die Blutmenge.

Diuretika werden schon lange in der Hochdruckbehandlung eingesetzt. Sie senken den Blutdruck dadurch, daß mehr Harn und Kochsalz über die Nieren ausgeschieden werden. Heute werden sie meist nur in Kombination mit anderen Hochdruckmitteln verschrieben.

Neben diesen häufig angewandten Medikamentengruppen stehen Ihrem Arzt, wenn nötig, noch eine Reihe anderer, spezieller Medikamente zur Verfügung, mit denen er Ihren Blutdruck senken kann. Die Wahl der Medikamente hängt auch davon ab, ob Sie zusätzliche Medikamente einnehmen müssen und wie diese sich mit den Bluthochdruckmitteln vertragen.



NEBENWIRKUNGEN DER BLUTDRUCKSENKENDEN MEDIKAMENTE

Besonders zu Beginn der Behandlung können Sie das Gefühl bekommen, Ihr Blutdruck sei nun zu niedrig. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Antriebsarmut oder Schwindel können auftreten. Im allgemeinen lassen diese Erscheinungen aber nach einiger Zeit wieder nach. Erst nach einigen Wochen bis Monaten hat sich der Körper an die normalisierten Blutdruckwerte gewöhnt.

Wenn andere oder länger anhaltende Nebenwirkungen auftreten, sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt darüber sprechen, damit er die Medikation entsprechend ändern kann. Keinesfalls sollten Sie ohne Rücksprache ein Hochdruckmittel einfach absetzen. Manchmal können Störungen der Sexualfunktion auftreten. Hören Sie auch in diesem Fall nicht auf, das Medikament einzunehmen, ohne vorher mit Ihrem Arzt darüber gesprochen zu haben. Natürlich wird Ihr Arzt Sie während der Behandlung regelmäßig untersuchen und auch Blutuntersuchungen durchführen, um mögliche Nebenwirkungen frühzeitig aufzuspüren.

Die Therapie des Bluthochdrucks muß über Jahre hinweg fortgeführt werden, nicht selten sogar das ganze Leben lang. Es wäre ein Fehler, die Medikamente nach einigen Monaten oder Jahren einfach nicht mehr einzunehmen, wenn Sie sich wohl fühlen und der Blutdruck über längere Zeit normal war. Fast immer wird der Blutdruck wieder ansteigen, ohne daß Sie es merken; bei einigen Mitteln kann es sogar zu einem überschießenden Anstieg kommen.



BERUF UND SCHWER- BEHINDERTENGESETZ

In jedem Beruf gibt es Streß. Umstände, die sie in einem ständigen nervlichen Alarmzustand halten. Das läßt sich nicht immer völlig vermeiden. Soweit es in Ihrer Macht steht, können Sie jedoch versuchen, sich Ihren Arbeitsplatz so einzurichten, daß Sie diesen Streß minimieren. Dazu gehört auch, daß der Arbeitsplatz ruhig ist, ein angenehmes Klima hat und Gelegenheit zu Ruhepausen oder zur Entspannung bietet.

Routinetätigkeiten sind oft weniger belastend als das ständige Auftreten neuer Situationen. Natürlich soll die Arbeit dabei nicht langweilig werden. Unterforderung führt genauso wie Überforderung zu schädlichem Streß. Hilfreich ist vor allem, wenn Sie ohne ständigen Zeitdruck und Leistungsdruck arbeiten können. Wenn Sie Ihr eigenes Arbeitstempo bestimmen können, eventuell sogar Ihre Pausen selbst einteilen können, reduziert sich Ihr Arbeitsstreß. Auch regelmäßige Arbeitszeiten helfen, Streß zu minimieren.

Versuchen Sie, bestimmte Arbeitssituationen zu vermeiden, da sie auf lange Sicht Ihren Bluthochdruck fördern und deshalb zu Gesundheitsstörungen führen:

- Schichtarbeit, insbesondere Nachtschichten
- Fließbandarbeit
- ständigen Lärm, starke Hitze, Reizüberflutung
- schwere körperliche Arbeiten, z. B. Heben und Tragen



Vielleicht kann der Betriebsarzt Ihnen helfen, Ihren Arbeitsplatz entsprechend einzurichten.

Es gibt natürlich auch Berufe, die für einen Menschen mit schwerem Bluthochdruck ungeeignet sind, weil sich belastende und hochdruckfördernde Bedingungen nicht vermeiden lassen. Dazu gehören z. B. Polizisten, Feuerwehrleute, Fluglotsen. Deshalb sieht der Gesetzgeber in schweren Fällen, bei denen der Kreislauf beeinträchtigt sein kann, Umschulungen vor. Das gilt für Berufe, bei denen unter Umständen andere Menschen gefährdet werden können. Vor allem

sind das Berufe wie Lokführer, Fahrer, Piloten oder Kranführer.

Bei schwer hochdruckkranken Menschen, bei denen Veränderungen an den Augen, Nieren oder Gefäßen aufgetreten sind und der Blutdruck trotz ausreichender Behandlung immer noch stark erhöht ist, besteht regelmäßig auch eine Minderung der Erwerbsfähigkeit nach dem Schwerbehindertengesetz. Sie liegt bei 50 bis 100 %. Dies bedeutet, daß meistens der erlernte Beruf nicht mehr ausgeübt werden kann. Eine Um-

schulung in einen anderen, geeigneteren Beruf ist jedoch möglich und oft erfolgreich. Nur wenn auch diese Maßnahmen nicht greifen, werden Sie in den vorzeitigen Ruhestand gehen müssen.

In leichten Fällen von Bluthochdruck ist normalerweise keine Minderung der Erwerbstätigkeit gegeben. Auf jeden Fall empfiehlt sich jedoch die regelmäßige Überwachung durch den Betriebsarzt.



Adressen, die weiterhelfen können:

Deutsche Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdrucks e.V.

Postfach 102040
69010 Heidelberg
Tel.: 06221 / 411 774
Fax.: 06221 / 402 274
Internet:
<http://www.paritaet.org/RR-Liga>.

**FÜR SPEZIELLE FRAGEN FÜHRT
SIE EIN KOSTENLOSES**

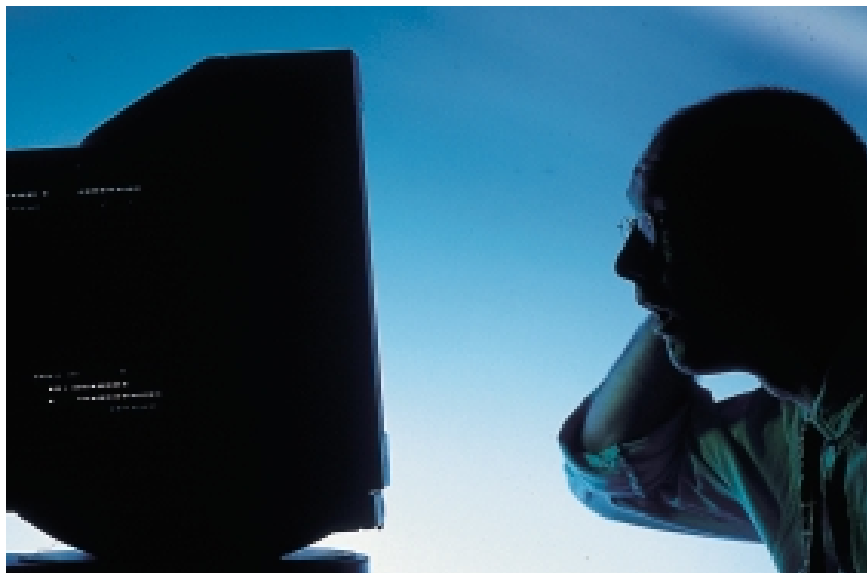
„Herz-Kreislauf-Telefon“

Tel.: 06221 / 474 800
Mo. bis Fr. 9 bis 17 Uhr

Die Hochdruckliga verschickt umfangreiches Informationsmaterial. Sie veröffentlicht eine regelmäßig erscheinende Zeitschrift mit wertvollen Informationen an ihre Mitglieder. Sie hilft bei der Vermittlung von Selbsthilfegruppen.

Nationale Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen

Albrecht-Achille-Straße 65
10709 Berlin
Tel.: 0 30/8 91 40 19
Fax: 0 30/8 93 40 14



Bei der nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Berlin erhalten Sie allgemeines Informations- und Aufklärungsmaterial über Selbsthilfegruppen. Weitergegeben werden auch

Bundeskontakt-Adressen von Selbsthilfereinigungen zu den verschiedensten Erkrankungen, Behinderungen, seelischen und sozialen Problemen sowie Kontaktadressen von

professionellen Selbsthilfekontaktstellen auf örtlicher und regionaler Ebene. NAKOS können Sie auch im Internet unter der Adresse <http://www.nakos.de> erreichen.



Mit uns geht's Ihnen gut.

Zehn Gründe für die Wahl einer ausgezeichneten Krankenkasse!

Service

"Alle Anliegen werden am Eingangstag bearbeitet. Spätestens innerhalb von drei Tagen erhält der Kunde eine Antwort."

"Sämtliche Geldleistungen werden noch am gleichen Tag gutgeschrieben."

"Die GEK bietet die bedarfsgerechten Leistungen zu einem kerngesunden Beitrag an."

"Die GEK-Mitarbeiter sind montags bis donnerstags von 7 bis 17.30 Uhr und freitags von 7 bis 16.00 Uhr durchgängig erreichbar. Per Fax und Anrufbeantworter sogar 24 Stunden täglich."

Erreichbarkeit

"Kostenlose Familienversicherung: Ehegatten und Kinder sind bei der GEK kostenlos mitversichert."

Leistung

"GEK-Mitglieder werden unkompliziert, kompetent und vor allem persönlich betreut. Der garantierte 24-Stunden-Service, auch bei Beschwerden, ist für die GEK selbstverständlich."

"Die GEK bietet zu den umfassenden Leistungen einer gesetzlichen Krankenkasse höchstmöglich zulässige Mehrleistungen."

Zufriedenheit

"Kundenfreundlichste Krankenkasse Deutschlands: Bestnote bei einer Leserumfrage der Wirtschaftszeitschrift Capital 1996 und zweimal in Folge Bestnote beim Deutschen Kundenbarometer 1997 und 1998."

"Sieben Tage in der Woche, täglich 24 Stunden lang, erreichen Sie die GEK im Internet. Einfach <http://www.gek.de> wählen."

"Die GEK macht sich für den Kunden stark. Sie profitieren von mehr als 120 Jahren Kompetenz als Gesundheitsdienstleister und Anwalt der Versicherten."

Kompetenz

Die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft, Fachausschuß der Bundesärztekammer, unterstützt die Bemühungen der Gmünder Ersatzkasse, ihre Versicherten umfassend über verschiedene Krankheitsbilder zu informieren.

Diese Reihe von Ratgebern zu unterschiedlichen Krankheiten wurde mit

fachlicher Unterstützung und redaktioneller Mitarbeit der Arzneimittelkommission erarbeitet. Das bessere Verständnis für die Krankheiten soll dazu beitragen, mit ihnen bewußter umzugehen und sich aktiv in größerer Selbstverantwortung am Heilungs- und Gesundungsprozeß zu beteiligen. Die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft wünscht der Gmü-

nder Ersatzkasse und ihren Versicherten, daß die Broschüren den in sie gesetzten Ansprüchen genügen und von den Patienten angenommen werden.

Dr. med. Karl-Heinz Munter

Geschäftsführer der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft



**ARZNEIMITTELKOMMISSION
DER DEUTSCHEN ÄRZTESCHAFT**

GEK - GESUNDHEITS - INFO THEK

