

# Hoher Blutdruck – Informationen zum Gesundheitsproblem



**Blood Pressure  
Association**  
the blood pressure charity

Hoher Blutdruck ist der häufigste bekannte Grund für Invalidität und vorzeitigen Tod in Großbritannien, da er Schlaganfall, Herzinfarkt und Herzkrankheiten verursacht. Einer von drei Erwachsenen in GB hat hohen Blutdruck und jeden Tag erleiden 350 Menschen durch diese Ursache einen vermeidbaren Schlaganfall oder Herzinfarkt aufgrund ihres Zustandes.

# Was ist Blutdruck eigentlich?

Wenn Ihr Herz schlägt, wird Blut durch den Körper gepumpt, um die notwendige Energie und den Sauerstoff zu verteilen. Das Blut fließt und drückt dabei an die Seitenwände der Blutgefäße. Diese Kraft des Drucks ist Ihr Blutdruck.

Blutdruck können Sie normalerweise nicht wahrnehmen oder fühlen. Die einzige Möglichkeit, über Ihren Blutdruck Klarheit zu bekommen ist, ihn messen zu lassen.

Der Blutdruck wird in 'Millimeter Quecksilber' (mm Hg) gemessen. Ihre Werte der Blutdruckmessung werden in Form von 2 Zahlen wiedergegeben. Zum Beispiel, wenn Ihr abgelesener Wert 120/80mmHg ist, dann ist Ihr Blutdruck „120 zu 80“.

Die folgende Tabelle zeigt die Bedeutung der unterschiedlichen Werte.



Blutdruckmessung	Bedeutung	Was Sie tun müssen
Weniger als 120 zu 80	Ihr Blutdruck ist normal und gesund	Führen Sie eine gesunde Lebensweise, um Ihren Blutdruck auf diesem Niveau zu halten
Zwischen 121 zu 81 und 139 zu 89	Ihr Blutdruck ist ein bisschen höher, als er sein sollte und Sie sollten versuchen, ihn zu senken	Ändern Sie Ihren Lebensstil zu einer gesünderen Art und Weise
140 zu 90, oder höher (über einige Wochen hinweg)	Sie haben hohen Blutdruck	Ändern Sie Ihren Lebensstil – lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder einer Krankenschwester untersuchen und nehmen Sie die Medikamente, die Ihnen verschrieben werden

# Was ist hoher Blutdruck?

Falls Ihre Messwerte stetig bei 140 zu 90 bleiben oder darüber hinaus gehen, und das über einige Wochen hinweg, dann haben sie hohen Blutdruck.

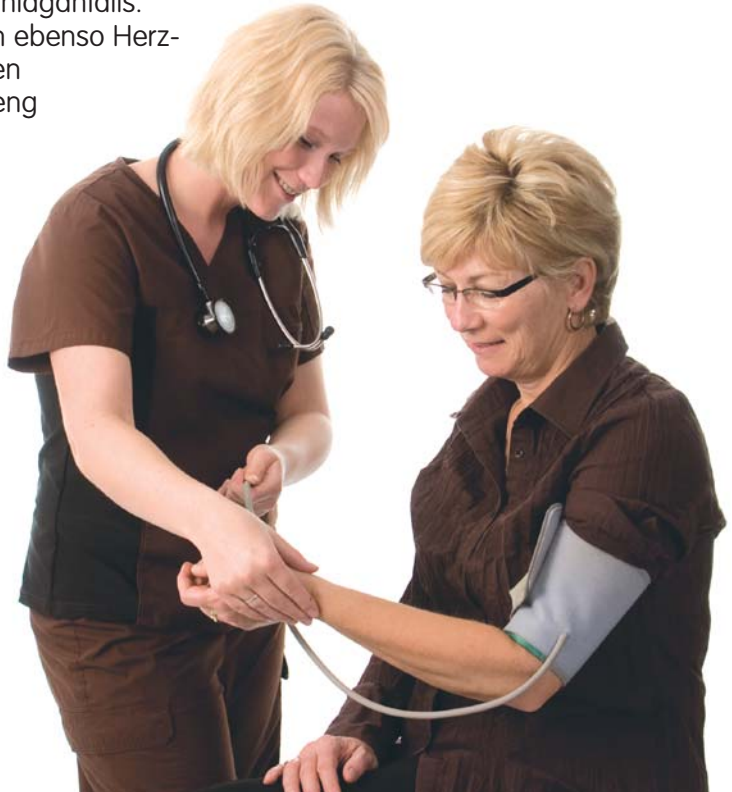
Bei hohem Blutdruck treten keine Symptome oder Anzeichen auf. Der einzige Weg, das herauszufinden, ist den Blutdruck messen zu lassen. Jedoch bedeutet ein erhöhter Messwert bei einmaliger Messung nicht unbedingt, dass Sie hohen Blutdruck haben. Viele verschiedene Dinge am Tag können Einfluss auf Ihren Blutdruck haben. Sicherheit bekommen Sie erst nach mehreren Messungen.

## ♥ Warum ist das Wissen über hohen Blutdruck wichtig?

Wenn Ihr Blutdruck zu hoch ist, sind Ihr Herz und Ihre Blutgefäße einer hohen Belastung ausgesetzt. Über eine lange Zeit kann diese extra Belastung Ihre Organe schädigen, was Sie dem Risiko von Gesundheitsproblemen aussetzt.

Wenn Sie einen hohen Blutdruck haben und ihn nicht regelmäßig kontrollieren, führt das zu einem erhöhten Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls.

Hoher Blutdruck kann ebenso Herz- und Nierenkrankheiten verursachen und ist eng verbunden mit einigen Formen von Demenz.



## Was verursacht hohen Blutdruck?

Für die meisten Menschen gibt es vielleicht keinen einzelnen Grund für ihren hohen Blutdruck. Wir wissen nicht genau, was hohen Blutdruck verursacht. Wir wissen aber, dass eine bestimmte Lebensweise dazu führen kann, einen hohen Blutdruck zu bekommen. Das Risiko ist erhöht, wenn:

- ♥ Sie nicht genug Obst oder Gemüse essen;
- ♥ Sie zu viel Salz zu sich nehmen;
- ♥ Sie zu wenig aktiv sind;
- ♥ Sie übergewichtig sind; oder
- ♥ Sie zuviel Alkohol trinken.

Einige Menschen haben einen hohen Blutdruck aufgrund von anderen gesundheitlichen Bedingungen, wie z.B. Nierenproblemen. Für diese Gruppe kann die medizinische Behandlung des Problems den Blutdruck auf einen normalen Wert senken.



## Einige andere Dinge können Ihren Blutdruck bestimmen

**Alter:** beim Älterwerden können sich die Auswirkungen eines ungesunden Lebensstils aufbauen und Ihren Blutdruck erhöhen.

**Ethnische Herkunft:** Menschen aus afrikanisch-karibischen und südasiatischen Gesellschaften sind einem höheren Risiko ausgesetzt, einen hohen Blutdruck zu bekommen, als andere Gruppen.

**Familiengeschichte:** sie haben ein erhöhtes Risiko, wenn andere Mitglieder Ihrer Familie hohen Blutdruck haben oder hatten.

# Eine gesunde Lebensweise zur Senkung Ihres Blutdrucks

Wenn Ihr Blutdruck zu hoch ist und Sie zu dessen Senkung beitragen möchten, können Sie Ihr Leben auf eine gesunde Lebensweise umstellen. Die folgenden Veränderungen Ihres Essverhaltens und Ihrer Aktivität können einen wirksamen Einfluss auf Ihren Blutdruck haben.

## 1 Weniger Salz essen

Zu viel Salz lässt Ihren Blutdruck steigen, darum ist es wichtig, so wenig wie möglich davon zu essen. Das meiste Salz, das Sie zu sich nehmen, ist nicht das, was Sie Ihrem Essen hinzugeben, sondern das Salz in fertigen Nahrungsmitteln wie Brot, Frühstücksmüsli und Fertiggerichten.

Geben Sie dem Essen beim Kochen oder vor dem Verzehr kein Salz zu. Achten Sie beim Einkaufen auf die Beschriftung der Verpackung und wählen Sie, wenn möglich, salzarme Nahrungsmittel aus.

## 2 Mehr Obst und Gemüse essen

Obst und Gemüse hilft, Ihren Blutdruck zu senken. Erwachsene sollten jeden Tag mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse essen. Eine Portion ist 80 Gramm oder ungefähr die Größe Ihrer Faust.

Versuchen Sie, viele verschiedene Sorten Früchte und Gemüse zu essen.

Getrocknet, gefroren und eingedost können sie sein, aber achten Sie auf beigefügtes Salz, Zucker oder Fette.



### 3 Weniger Alkohol trinken

Wenn Sie zuviel Alkohol trinken, wird sich Ihr Blutdruck mit der Zeit erhöhen. Die gegenwärtigen Grenzwerte sind 21 Einheiten Alkohol pro Woche für Männer und 14 Einheiten pro Woche für Frauen. Eine Einheit ist ungefähr ein halbes Pint (0,284 Liter) Bier oder Cider, ein kleines Glas Wein oder eine einzelne Spirituosenmaßeinheit.

Wenn sie die empfohlenen Alkoholeinheiten einhalten, wird das dazu beitragen, Ihren Blutdruck im normalen Rahmen zu halten.

### 4 Ein gesundes Gewicht halten

Abnehmen, wenn es für Sie notwendig ist, wird helfen, Ihren Blutdruck zu senken und somit das Risiko von Gesundheitsproblemen zu vermindern. Der beste Weg, Gewicht zu verlieren ist, mehr fettarme und kalorienarme Nahrungsmittel zu wählen und physisch aktiver zu werden. Das können Sie auch tun, ohne eine Diät zu machen.

Setzen Sie sich realistische Ziele. Verändern Sie nur geringe Sachen an Ihrer Ernährungsweise und Ihrem Aktivitätsgrad, sodass Sie es ein Leben lang beibehalten können.

### 5 Werden Sie aktiver

30 Minuten gemäßigte Übungen fünfmal in der Woche können Ihr Herz gesundhalten und Ihren Blutdruck senken. Wenn Sie diese 30 Minuten nicht aufbringen können, dann erhöhen Sie Ihren Aktivitätsgrad nur ein bisschen, selbst die kleinste Bewegungssteigerung kann helfen.

Überlegen Sie, wie Sie aktiver werden können in Ihrem täglichen Leben. Jede körperliche Betätigung, die fühlbar Ihre Körpertemperatur erhöht und Sie ein wenig außer Atem bringt, ist ideal.



# Medizin für hohen Blutdruck

Ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern und aktiver zu sein, kann wirklich helfen, Ihren Blutdruck zu kontrollieren, aber in einigen Fällen reicht das nicht aus, um ihn zu senken.

Es gibt eine große Auswahl an Medikamenten, die für hohen Blutdruck erhältlich sind. Die meisten davon sind in vier Hauptgruppen eingeteilt:

- ♥ ACE-Hemmer
- ♥ Angiotensin-Rezeptorblocker
- ♥ Kalziumkanalblocker
- ♥ Thiaziddiuretika

Es gibt noch andere erhältliche Arten von Medikamenten, aber diese vier Typen sind die gebräuchlichsten heutzutage.

Ärzte haben Richtlinien, die ihnen bei der Entscheidung helfen, aber es kann trotzdem einige Zeit brauchen, die passende Medizin für Sie zu finden.

## ♥ Die richtigen Medikamente für Sie finden

Jeder Mensch ist anders und einige Arten von Medikamenten wirken bei manchen Menschen besser als bei anderen. Was bei einem Freund oder Verwandten gut funktioniert, zeigt bei Ihnen nicht unbedingt dieselbe Wirkung.

Viele Menschen machen die Erfahrung, dass ein Medikament allein den Blutdruck nicht genug verringert. Jede Art von Medizin wirkt in unterschiedlichen Bereichen des Körpers, daher sollte die Einnahme von mehr als einem Medikament eine stärkere Wirkung auf Ihren Blutdruck haben.





Bauen Sie die Einnahme der Medikamente in Ihren Tagesablauf ein – nehmen Sie sie jeden Tag zur selben Zeit und gewöhnen Sie sich an die Einnahme. Das wird Ihnen helfen, das Beste daraus zu machen.

## ♥ Das Beste aus Ihrer Medizin herausholen

Hoher Blutdruck ist nicht heilbar und wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, werden Sie das wahrscheinlich Ihr Leben lang tun müssen. Wenn Sie irgendwann damit aufhören, wird sich Ihr Blutdruck wieder erhöhen.

Es ist sehr wichtig, die Medizin regelmäßig einzunehmen, auch wenn Sie sich gesund fühlen. Dadurch, dass Sie Ihren Blutdruck unten halten, schützen Sie ihr Herz und Blutgefäße vor Schädigung und Krankheit.

## ♥ Mit Ihrem Arzt oder Krankenschwester zusammenarbeiten

Kurz nachdem Sie beginnen, eine neue Medizin einzunehmen, wird Ihr Arzt oder Krankenschwester Sie wiedersehen wollen. Das ist notwendig, um zu gewährleisten, dass die Medizin gut bei Ihnen anschlägt und keine Nebenwirkungen auftreten.

Wenn Sie nach Beginn der Einnahme eines neuen Medikaments das Gefühl haben, dass etwas nicht stimmt, können Sie die auf der Packungsbeilage des Medikaments aufgelisteten Nebenwirkungen durchgehen und vergleichen. Es könnte aber hilfreicher sein, Ihren Arzt, Ihre Krankenschwester oder Ihren Apotheker zu informieren. Das sind Fachleute, die Sie beraten können.

Wenn Nebenwirkungen durch die Medikamente auftreten, kann Ihr Arzt oder Ihre Krankenschwester Ihre Dosis ändern oder Ihnen ein anderes Medikament geben, das eventuell besser wirkt.



# Ihren Blutdruck zu Hause messen

Sie finden es vielleicht hilfreich, Ihren Blutdruck zu Hause, zwischen Untersuchungsterminen beim Arzt oder der Krankenschwester, selbst zu messen. Das kann ein sehr nützlicher Weg sein, um zu sehen, welche Werte Ihr Blutdruck während des Tages zeigt.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder der Krankenschwester über das Messen des Blutdrucks zu Hause. Es könnte von Interesse für sie sein, wie hoch Ihr Blutdruck ist, wenn Sie nicht in der Klinik sind.

## ♥ Blutdruck-Messgeräte

Wenn Sie Messungen des Blutdruckes zu Hause in Erwägung ziehen, ist es wichtig, das richtige Blutdruckmessgerät zu finden. Oberarmmessgeräte messen meist präziser und gleichmäßiger.

Welches Gerät Sie auch immer wählen, stellen Sie sicher dass es "klinisch getestet" wurde. Das heißt, es wurde geprüft und die Resultate sind sicher.



## ♥ Wann und Wie Sie ihren Blutdruck messen

Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder der Krankenschwester nach, wie oft der Blutdruck zu messen ist. Es kann empfehlenswert sein, ihn zuerst regelmäßig zu messen und mit der Zeit weniger Messungen durchzuführen.

Versuchen Sie, den Blutdruck jeden Tag zur selben Zeit zu messen, wenn Ihr Körper entspannt ist. Versuchen Sie sicherzustellen, dass die Messungsbedingungen dieselben sind, wenn sie die Werte vergleichen.

Messungen zu Hause sind nicht für jeden geeignet. Wenn Sie dadurch besorgter über Ihren Blutdruck werden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Krankenschwester darüber.

## „ICH HATTE KEINE AHNUNG“: TOMS GESCHICHTE

Es sollte eine routinemäßige Blutdruckuntersuchung werden. Wir präsentierten eine Blutdruck-Aufklärungsveranstaltung und ich wurde gebeten, meinen Blutdruck als Erster messen zu lassen.

Bei der Messung sah mich die Gesundheitsberaterin mit geschocktem und besorgtem Blick an. „Ich denke, Sie sollten Ihren Allgemeinarzt sofort aufsuchen“, sagte sie, „jetzt gleich.“



Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich keine Ahnung, was mit mir los war. Ich war 62 Jahre alt und fühlte mich gut und versuchte Dinge zu tun, die ich auch vor 30 Jahren machte. Ok, ich hatte ein bisschen Übergewicht, aber wer hat das nicht?

„Aber ich merke überhaupt nichts,“ sagte ich. „Ja,“ erklärte sie, „darum wird es ja auch der stille Tod genannt.“

## Über diese Broschüre

Wenn Sie hohen Blutdruck haben, ist diese Broschüre für Sie genau das Richtige. Sie wurde erstellt, um Ihnen grundlegende Informationen über den Blutdruck und ein Leben mit hohem Blutdruck zu geben. Sie informiert über:

- ♥ **Was hoher Blutdruck eigentlich ist**
- ♥ **Wer hohen Blutdruck bekommen kann und warum**
- ♥ **Änderung der Lebensweise für einen niedrigeren Blutdruck**
- ♥ **Medizin für hohen Blutdruck**

Diese Broschüre wurde mit Hilfe von Menschen, die hohen Blutdruck haben und Fachleuten, die Experten auf diesem Gebiet sind, verfasst. Sie wurde geschrieben, um Ihnen die Informationen zu bieten, die sie brauchen, um die richtigen Entscheidungen zu treffen.

## Über die Blood Pressure Association (britischer Bluthochdruck-Verband)

Der britische Bluthochdruck-Verband ist Großbritanniens Wohltätigkeitsorganisation, die sich für die Reduzierung des Blutdrucks der Nation einsetzt, um Invalidität und vorzeitigen Tod, verursacht durch Schlaganfall, Herzinfarkt und Herzkrankheiten, zu vermeiden. Wir erreichen das durch Bewusstseinsbildung in der breiten Öffentlichkeit, bei Menschen mit erhöhtem Risikofaktor und Gesundheitsfachleuten, über die Gefahren von hohem Blutdruck. Wir helfen und unterstützen Menschen, mit diesem Krankheitsbild zurechtzukommen und Menschen, die dem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, einen hohen Blutdruck zu entwickeln. Mit unserer Kampagne geben wir Menschen mit hohem Blutdruck eine Stimme, um zu gewährleisten, dass ihnen die bestmögliche Behandlung zuteil wird.

Der britische Bluthochdruck-Verband ist ein eingetragener Wohltätigkeitsverein, der auf Spenden angewiesen ist, die uns helfen, unsere Arbeit zu erledigen. Wir sind sehr dankbar für jede Spende, die Sie aufbringen können, um die Kosten der Erstellung dieser Broschüre zu decken.

Blood Pressure Association  
[www.bpassoc.org.uk](http://www.bpassoc.org.uk)

60 Cranmer Terrace, London SW17 0QS  
Telefon: 020 8772 4994



**Blood Pressure Association**  
the blood pressure charity