- **Bewegen Sie sich regelmäßig.** Bewegung, Sport und gesunde Ernährung lassen die Kilos purzeln. Der Blutdruck sinkt und das Herz kann wieder ohne Extra-Anstrengung arbeiten. Jogging, Nordic Walking, Radfahren und Schwimmen sind gut geeignet. Sorgen Sie aber auch im Alltag für Bewegung. Nehmen Sie zum Beispiel öfter die Treppe statt den Fahrstuhl. Fragen Sie vor Beginn Ihrer sportlichen Aktivitäten aber Ihren Arzt, welcher Sport mit welcher Belastungsintensität für Sie ideal ist.
- **Essen Sie gesund.** Wenn Sie den Anteil von Fleisch und Fett und damit das Cholesterin in Ihrer Nahrung verringern, außerdem die Salzaufnahme reduzieren, dann senkt das auch Ihren Blutdruck. Essen Sie viel Obst und Gemüse und achten Sie bei Fetten auf ungesättigte Öle wie Oliven- oder Rapsöl, die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Trinken Sie etwa 2 Liter zuckerfreie Getränke am Tag – sofern Ihr Herz und Ihre Nieren gesund sind. Alkoholkonsum ist bei KHK ein absolutes Tabu.
- **Salzen Sie in Maßen.** Nehmen Sie nicht mehr als einen gestrichenen Teelöffel Salz pro Tag zu sich. Salz bewirkt, dass der Körper mehr Wasser speichert – was den Blutdruck erhöht. Denken Sie auch an verstecktes Salz in Wurst und Fertiggerichten. Und tauschen Sie den Salzstreuer gegen Kräuter und Gewürze aus.
- **Entspannen Sie bewusst.** Auch ständige psychische Belastungen und Dauerstress erhöhen den Blutdruck. Sorgen Sie regelmäßig für Ausgleich, indem Sie sich zum Beispiel intensiv einer Sache widmen, die Ihnen Spaß macht. Spielen Sie zum Beispiel Klavier oder gehen Sie tanzen.
- **Tanken Sie Ihre Seele auf.** Autogenes Training und die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson sind bewährte Verfahren, um die körperliche und seelische Entspannung einzuleiten. In jeder Entspannungsphase beruhigt sich der Puls, der Blutdruck sinkt, die Muskelspannung lässt nach und der Geist kommt zur Ruhe. Regelmäßiges Üben festigt diesen Effekt und wirkt deshalb positiv auf das Herz-Kreislaufsystem. Nach einer Lernphase unter Anleitung können Sie die Übungen jederzeit anwenden. Mehr Informationen dazu bieten zum Beispiel Volkshochschulen.

Unterstützen Sie die ärztliche Behandlung aktiv

Reichen diese Maßnahmen nicht aus, um den Blutdruck dauerhaft auf Werte unter 140/90mmHg zu senken, kann Ihr Arzt Ihnen Medikamente verordnen. Sie können ihn dabei unterstützen:

- Nehmen Sie die Medikamente so ein, wie Sie es mit dem Arzt besprochen haben – und besorgen Sie sich rechtzeitig ein neues Rezept.
- Setzen Sie die Medikamente nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab – auch, wenn der Blutdruck wieder normal ist.
- Schildern Sie Nebenwirkungen Ihrem Arzt. Er kann Ihnen meist ein besser verträgliches Präparat verordnen.
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob eine Schulung für Patienten mit Bluthochdruck oder Diabetes mellitus sinnvoll für Sie wäre.

Sie haben noch Fragen?

Wir sind immer für Sie da, rund um die Uhr an 365 Tagen.

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Ihre Fragen an unsere Medizinexperten:
DAK DMP-Hotline 040 325 325 940 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de

DAK Gesundheit

WXXX-XXXX / Gedruckt 09/15. Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.
Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

Risiko Bluthochdruck

DAK-Gesundheitsprogramme (DMP) Koronare Herzkrankheit (KHK) und Diabetes mellitus Typ 1 und 2

Bluthochdruck verursacht selten Beschwerden, und wer davon betroffen ist, spürt meist nichts davon. Bluthochdruck muss aber konsequent behandelt werden, weil er schwere Erkrankungen verursachen kann.

Vor allem die Kombination aus Koronarer Herzkrankheit (KHK) und Bluthochdruck kann zum Herzinfarkt führen. Für Diabetiker steigt durch Bluthochdruck das Risiko für diabetische Folgeerkrankungen von Augen, Nerven und Nieren erheblich.

So entsteht der Blutdruck

Wenn das Herz das Blut in den Körper pumpt, baut sich in den Arterien ein Druck auf – der Blutdruck, zum Beispiel 120/80 mmHg[1].
Der erste Wert entsteht, wenn das Blut aus der linken Herzkammer in den Körper gepumpt wird und als Druckwelle durch das Gefäßsystem läuft; er wird systolischer Blutdruck genannt. Der zweite, diastolische Wert, ergibt sich, wenn das Herz sich danach entspannt und erneut mit Blut füllt. Weil dabei der Druck in den Arterien sinkt, ist dieser Wert niedriger.

So ist der Blutdruck normal

Ein Blutdruck zwischen 120/80 und 129/84 mmHg ist normal. Etwas höher, aber noch normal ist ein Blutdruck zwischen 130/85 und 139/89 mmHg. Misst ein Arzt an mehreren Tagen mehrmals Werte von 140/90 mmHg oder höher, gilt das als Bluthochdruck. Wer selbst wiederholt Werte von 135/85 mmHg oder höher misst, könnte ebenfalls Bluthochdruck haben.

Wichtig!

Kurzzeitige Blutdruckspitzen bei körperlicher Anstrengung oder Aufregung sind normal, wenn der Blutdruck danach wieder auf Normalwerte sinkt. Mehrmalige Messungen sind nötig, weil etwa Aufregung den Blutdruck kurzfristig in die Höhe treiben und einen falschen Eindruck vermitteln könnte. Erhöhte Blutdruckwerte müssen immer ärztlich abgeklärt werden!

[1] *mmHg = Millimeter Quecksilbersäule, die Maßangabe für den Blutdruck*

DAK Gesundheit

Diese Erkrankungen können zu Bluthochdruck führen

Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland haben Bluthochdruck. Bei rund 95 Prozent von ihnen findet sich keine spezielle Ursache, oft besteht aber eine Kombination aus Veranlagung, Übergewicht und Bewegungsmangel. Bei den übrigen 5 Prozent ist zum Beispiel eine Verengung der Nierenarterien oder ein Tumor der Nebennieren die Ursache des Bluthochdrucks. Auch Medikamente können als Nebenwirkung Bluthochdruck verursachen.

Darum birgt Bluthochdruck hohe Risiken

Bluthochdruck macht nur mitunter Beschwerden wie Schwindel, Kopfschmerzen oder Nasenbluten. Der ständig erhöhte Druck des Blutes belastet jedoch die Arterienwände sehr stark. Es entstehen kleine Verletzungen, Fettpartikel und Blutbestandteile lagern sich ein. Sie verengen die Arterien immer mehr und machen sie starrer. Die Folge: Die Organe werden nur noch schlecht mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Diese ‚Gefäßverkalkung' wird Arteriosklerose genannt und kann alle Arterien im Körper betreffen.

Diabetiker haben überdurchschnittlich oft auch Bluthochdruck. Das Zusammentreffen beider Erkrankungen hat für oft Blutzucker-geschädigte Gefäße zur Folge, dass diese doppelt belastet werden.

So schadet Bluthochdruck den Organen

- Durch eine Arteriosklerose der Herzkranzgefäße – Koronare Herzkrankheit (KHK) genannt – erhält der Herzmuskel vor allem bei Anstrengung zu wenig Blut.
- Wenn das Herz ständig gegen einen erhöhten Blutdruck anpumpen muss, verdickt sich der Herzmuskel. Ein stark verdickter Herzmuskel wird nicht mehr optimal durchblutet – eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz) entsteht.
- Bei der diabetischen Augenerkrankung (diabetische Retinopathie) verschließen sich die kleinsten Blutgefäße, so dass die Netzhaut nur schlecht durchblutet wird. Im schlimmsten Fall, und wenn keine Behandlung erfolgt, ist eine Erblindung möglich.
- Typ-2-Diabetiker mit erhöhten Blutzuckerwerten und Bluthochdruck haben ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung der diabetischen Nierenerkrankung (diabetische Nephropathie).
- Die diabetische Nervenerkrankung (diabetische Neuropathie) entsteht durch die ‚Verzuckerung' von jenen Eiweißen und Fetten, die Bausteine der Nerven sind. Am häufigsten kommt es bei dadurch zu Schmerzen und Missempfindungen an Armen oder Beinen.

Das passiert, wenn der Blutdruck wieder normal ist

Wird ein hoher Blutdruck auf Normalwerte gesenkt, erhält der Herzmuskel wieder mehr Blut, muss nicht mehr so angestrengt pumpen und ‚schrumpft' im besten Fall wieder auf Normalmaße zurück.

Mit dem normalen Blutdruck sinkt auch das Risiko für diabetische Folgeerkrankungen von Augen, Nieren und Nerven wieder.

Tipp!
Sport macht nicht nur fitter, schlanker und steigert das Wohlbefinden. Es ist erwiesen, dass ein regelmäßiges Sportprogramm die Lebensqualität erheblich verbessern kann. Neben der Einnahme von Medikamenten sind deshalb körperliche Aktivitäten und Training die wichtigsten Mittel, um den Blutdruck und auch die Blutfettwerte dauerhaft zu stabilisieren.

Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck!
Und notieren Sie die Werte. Meist ist man zuhause entspannter als in einer Arztpraxis, was zu realistischen Werten führt. Notieren Sie auch besondere Ereignisse – etwa Stress auf der Arbeit. Alle Informationen zusammen machen Ihre Therapieerfolge sichtbar und geben Ihrem Arzt einen Überblick über den Zusammenhang von Blutdruck, Blutzucker, Alltagsleben und Wohlbefinden. So kann Ihr Arzt bei Bedarf Ihre Medikamente anpassen.

Diabetiker sollten zusätzlich auch ihren Diabetespass führen.

Das können Sie tun, um Ihren Blutdruck zu senken

Bluthochdruck schadet den Arterien – und was den Arterien schadet, trägt zum Bluthochdruck bei. Vor allem Rauchen, ungesundes Essen und Bewegungsmangel sind schädlich. Ergreifen Sie die Initiative: Ernähren Sie sich bewusst und finden Sie eine Balance zwischen einem sportlichen und entspannten Leben – dann bekommen Sie auch den Bluthochdruck in den Griff!

- **Nutzen Sie Patientenschulungen.** Sie erhalten Tipps und Anregungen, wie Sie besser mit Ihrer Erkrankung umgehen können.
- **Hören Sie mit dem Rauchen auf.** Rauchen – auch Passivrauchen – fördert Arteriosklerose und erhöht die Gerinnungsneigung des Blutes. Dadurch bilden sich leichter Blutklumpen (Thromben), die zum Infarkt oder Schlaganfall führen können.
- **Achten Sie auf Ihren Blutzucker.** Erhöhte Blutzuckerwerte verstärken die Arteriosklerose. Achten Sie konsequent auf eine gute Blutzuckereinstellung – und nehmen Sie alle vereinbarten Arzttermine wahr.