

BLUTHOCHDRUCK BEI HERZINSUFFIZIENZ

DMP-BEHANDLUNGSPROGRAMM

Bluthochdruck und Herzinsuffizienz treten häufig gemeinsam auf und können sich gegenseitig beeinflussen. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck belastet das Herz und kann dazu beitragen, dass sich eine bestehende Herzschwäche verschlechtert. Umso wichtiger ist es, die Blutdruckwerte regelmäßig zu kontrollieren und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gut einzustellen. In diesem Themenheft erfahren Sie, was Sie selbst zu einer guten Blutdruckeinstellung beitragen können und worauf Sie im Alltag achten sollten.

Warum Bluthochdruck bei Herzinsuffizienz gefährlich ist

Warum Bluthochdruck bei Herzinsuffizienz gefährlich ist
Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck (Hypertonie) belastet das Herz und kann den Verlauf einer Herzinsuffizienz (Herzschwäche) deutlich verschlechtern. Das Herz muss stärker pumpen, um den erhöhten Druck in den Blutgefäßen zu überwinden. Das schwächt den Herzmuskel auf Dauer zusätzlich.

Da Bluthochdruck oft lange Zeit keine Beschwerden verursacht, bleibt er häufig unbemerkt. Umso wichtiger ist es, den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren und gut einzustellen – besonders bei Herzinsuffizienz.

So messen Sie Ihren Blutdruck richtig

- Messen Sie regelmäßig – am besten morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen, jeweils nach etwa fünf Minuten ruhigem Sitzen.

- Verwenden Sie ein automatisches Oberarm-Blutdruckmessgerät und beachten Sie die Gebrauchsanweisung.
- Messen Sie an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen, möglichst immer zur gleichen Uhrzeit.
- Notieren Sie Ihre Werte in einem Blutdrucktagebuch oder einer App. So lassen sich Muster erkennen und die Werte können gezielt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprochen werden.





Wann der Blutdruck kritisch ist

Ein günstiger Blutdruckbereich bei Herzinsuffizienz liegt meist zwischen 120 und 139 mmHg (systolisch) bzw. 70 und 89 mmHg (diastolisch). Dauerhaft höhere Werte – etwa über 140/90 mmHg – sollten ernst genommen und gegebenenfalls behandelt werden. Warnzeichen für zu hohen Blutdruck können sein:

- Kopfschmerzen, Schwindel oder Sehstörungen,
- Kurzatmigkeit oder Engegefühl in der Brust,
- Unruhe oder Herzklopfen in Ruhe.

Bei plötzlich auftretenden Beschwerden oder sehr hohen Werten (z. B. über 180/100 mmHg) sollten Sie sofort ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Das bringt eine gute Blutdruckeinstellung

Das Herz wird entlastet; die Herzleistung wird stabilisiert und kann sich sogar verbessern. Das Risiko für Komplikationen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder schwere Herzrhythmusstörungen sinkt deutlich. Auch Medikamente wirken zuverlässiger und Sie fühlen sich im Alltag belastbarer und sicherer.

Tipp

Achten Sie auf eine herzfreundliche Lebensweise mit regelmäßiger Bewegung, gesunder und ausgewogener Ernährung mit wenig Salz, Rauchverzicht und – falls nötig – eine Verringerung des Gewichts. Oft lässt sich so der Blutdruck bereits ohne Medikamente verbessern.

Sprechen Sie aber auch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Maßnahmen für Sie infrage kommen und wie Ihre Blutdruckwerte optimal eingestellt werden können.

NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!

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

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

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

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

