



# BLUTHOCHDRUCK & KHK

## WENN BEIDE ERKRANKUNGEN ZUSAMMEN AUFTRETEN

### STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP)

*Die Koronare Herzkrankheit (KHK) und Bluthochdruck treten häufig zusammen auf und erhöhen das Risiko für schwerwiegende Herz-Kreislauf-Komplikationen. Wenn Sie an beiden Erkrankungen leiden, ist eine frühzeitige und fachgerechte Behandlung daher besonders wichtig. In diesem Ratgeber finden Sie wichtige Informationen und Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit schützen und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall senken können. Unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater an der DAK Medizin-Hotline beantworten gerne Ihre Fragen; die Rufnummer finden Sie auf der letzten Seite.*

#### So schädigt Bluthochdruck Herz und Kreislauf

Bei einer Arteriosklerose der Herzkranzgefäße (Koronare Herzkrankheit, KHK) wird der Herzmuskel – insbesondere unter Belastung – nicht ausreichend mit Blut versorgt. Wenn das Herz zudem ständig gegen einen erhöhten Blutdruck anpumpen muss, verdickt sich der Herzmuskel zusätzlich.



Ein stark verdickter Herzmuskel kann nicht mehr richtig durchblutet werden, was zur Herzinsuffizienz (Herzschwäche) führt. Dadurch verschlechtert sich die eingeschränkte Durchblutung des Herzmuskels infolge der Arteriosklerose weiter. Häufig tritt dies als Folge eines Bluthochdrucks oder einer KHK auf. Bluthochdruck fördert zudem die Entstehung einer KHK,

welche wiederum das Risiko für eine Herzinsuffizienz erhöht – ein verhängnisvoller Kreislauf. Aus diesem Grund sollte bei Bluthochdruck frühzeitig und konsequent eine ärztliche Behandlung erfolgen.

#### Optimale Einstellung und konsequente Behandlung

Bluthochdruck erhöht das Risiko für eine Verschlimmerung der Koronaren Herzkrankheit erheblich. Daher ist es besonders wichtig, den Blutdruck optimal einzustellen.

- **Blutdruckziel:** Der Blutdruck sollte regelmäßig kontrolliert werden und Werte unter 130/80 mmHg erreichen.
- **Medikamente:** Besprechen Sie Ihre Medikation für Herz und Blutdruck regelmäßig mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Da Bluthochdruck häufig keine direkten Beschwerden verursacht, ist eine frühzeitige Behandlung umso wichtiger. Regelmäßige Blutdruckkontrollen und die konsequente Einnahme der verordneten Medikamente sind entscheidend, um das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich zu senken.



## So senken Sie Ihren erhöhten Blutdruck

Bluthochdruck schädigt die Arterien, und was die Arterien schädigt – wie Rauchen, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel – begünstigt Bluthochdruck. Werden Sie aktiv, um Ihren Blutdruck in den Griff zu bekommen.

- **Ernähren Sie sich bewusst:** Bevorzugen Sie gesunde Lebensmittel und verringern Sie den Anteil von Fleisch, Fett und Cholesterin in Ihrer Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie ungesättigten Fetten wie Oliven- oder Rapsöl (reich an Omega-3-Fettsäuren) kann den Blutdruck senken. Trinken Sie täglich etwa zwei Liter zuckerfreie Getränke – es sei denn, Ihr Arzt oder Ihre Ärztin empfiehlt Ihnen eine andere Menge.



- **Verzichten Sie auf Alkohol:** Alkohol kann die Herzmuskelzellen schädigen und den Blutdruck erhöhen. Wenn Sie eine alkoholbedingte Herzmuskelerkrankung haben, sollten Sie ganz auf Alkohol verzichten. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob und wie viel Alkohol für Sie unbedenklich ist.
- **Salzen Sie in Maßen:** Nehmen Sie nicht mehr als einen gestrichenen Teelöffel Salz pro Tag zu sich, da Salz den Blutdruck erhöhen kann. Achten Sie auch bei Wurstwaren und Fertigprodukten auf den Salzgehalt und verwenden Sie stattdessen Kräuter und Gewürze.
- **Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht:** Jedes Kilo weniger senkt den Blutdruck ein klein wenig und verringert so auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen helfen, Ihr Wunschgewicht zu erreichen.
- **Nehmen Sie Ihre Medikamente nach Vorschrift ein:** Bei der Kombination von koronarer Herzkrankheit (KHK) und Bluthochdruck ist häufig eine medikamentöse Behandlung erforderlich. Nehmen Sie die Medikamente konsequent wie verordnet ein und setzen Sie sie nicht ohne ärztlichen Rat ab.



- **Werden Sie körperlich aktiv:** Versuchen Sie, mindestens 150 Minuten Ausdauertraining pro Woche zu machen, um Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken; gut geeignet sind zum Beispiel Spaziergehen, Radfahren oder Schwimmen.



Ergänzen Sie Ihr Ausdauertraining durch leichtes Krafttraining, um den Stoffwechsel anzuregen. Autogenes Training, Meditation und andere Methoden helfen Ihnen, auch in stressigen Situationen entspannt zu bleiben.

## Das passiert, wenn der Blutdruck wieder normal wird



Wird ein erhöhter Blutdruck auf Normalwerte gesenkt, erhält der Herzmuskel wieder mehr Blut. Dadurch muss das Herz nicht mehr so stark pumpen und schrumpft im besten Fall wieder auf Normalgröße. Bei normalem Blutdruck ist auch das Risiko für diabetische Folgeerkrankungen an Augen, Nieren und Nerven wieder geringer.

### 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](http://www.dak.de)

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

