

# Bluthochdruck

## – das Wichtigste in Kürze

Um den Körper ausreichend mit Blut zu versorgen, pumpt das Herz mit jedem Schlag Blut in die Arterien und übt dabei Druck auf die Blutgefäßwände aus. Bei vielen Menschen ist dieser Druck in den Gefäßen – der Blutdruck – erhöht. Bei Werten, die dauerhaft über 140/90 mmHg liegen, spricht man von Bluthochdruck oder Hypertonie.

Bluthochdruck bereitet meist keine Beschwerden – mit der Gefahr, dass er über Jahre hinweg Ihre Blutgefäße belastet und Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzmuskelschwäche, Durchblutungsstörungen in den Beinen sowie Nierenschäden begünstigt. Je höher Ihr Blutdruck ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit für Folgeerkrankungen.

In den meisten Fällen sind die genauen Ursachen für Bluthochdruck nicht bekannt. Selten steckt eine Erkrankung wie eine

Schilddrüsenüberfunktion oder eine Nierenarterienverengung dahinter. Man weiß aber, dass bestimmte Faktoren Bluthochdruck begünstigen: Dazu zählen vor allem Übergewicht, Rauchen, zu viel Alkohol, eine salzreiche Ernährung und zu wenig Bewegung.

Wenn Ihr Blutdruck nur leicht erhöht ist, können Sie versuchen, durch eine Änderung Ihrer Lebensgewohnheiten – wie Abnehmen, Rauchstopp, mehr Bewegung und eine salzarme Ernährung – Ihren Blutdruck in den Griff zu bekommen.

Wenn diese Maßnahmen alleine nicht helfen, gibt es verschiedene Medikamente gegen Bluthochdruck. Wichtig ist in jedem Fall, Ihren Bluthochdruck – am besten frühzeitig, bevor Symptome auftreten – zu behandeln, um Folgeerkrankungen zu verhindern.

## Gesunde Tipps bei hohem Blutdruck

Seinen Lebensstil bei Bluthochdruck zu ändern, ist manchmal gar nicht so einfach umzusetzen. Ein paar Maßnahmen können Ihnen aber bereits dabei helfen, Ihren Blutdruck zu senken:

### 01 **Bewegen Sie sich mehr**

Sie müssen keine sportlichen Höchstleistungen erzielen: Gehen Sie eine halbe Stunde am Tag stramm spazieren, oder machen Sie Nordic Walking. Auch Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren eignen sich.

### 02 **Verzichten Sie auf das Rauchen**

Falls Sie Raucher sind, wenden Sie sich gerne an unsere Praxis – wir helfen Ihnen dabei, aufzuhören.

### 03 **Sorgen Sie für Ruhepausen und Entspannung**

Wir beraten Sie gerne zu Methoden zur Entspannung und Stressbewältigung.

### 04 **Trinken Sie wenig oder gar keinen Alkohol**

Auch hierbei unterstützen wir Sie gerne, wenn Sie es alleine nicht schaffen, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.

### 05 **Ernähren Sie sich „Blutdruck-gesund“**

Würzen Sie Ihre Speisen mit frischen Kräutern statt mit Salz, essen Sie reichlich Obst und Gemüse und nutzen Sie pflanzliche Fette und hochwertige Öle.

### 06 **Streben Sie Normalgewicht an**

Mit mehr Bewegung sowie einer fett- und kalorienärmeren Ernährung kommen Sie diesem Ziel bereits einen großen Schritt näher.

### **TIPP: Übrigens. Kennen Sie den Weißkittel-Effekt?**

Manche Menschen haben beim Arzt grundsätzlich einen höheren Blutdruck als zu Hause. Das liegt meist an der Aufregung in der Praxis – oder an der Angst vor einem zu hohen Blutdruckwert. Zu Hause sind die meisten Menschen deutlich entspannter und ihr Blutdruck niedriger.

