



Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention

BASISWISSEN BLUTHOCHDRUCK

Bluthochdruck vorbeugen – Hintergründe und Tipps

Impressum

Herausgeber:

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention
Berliner Str. 46, 69120 Heidelberg
Telefon: 06221/58855-0
Telefax: 06221/58855-25
E-Mail: info@hochdruckliga.de
Internet: www.hochdruckliga.de

V.i.S.d.P.:

Prof. Prof. h.c. Dr. Markus van der Giet,
Vorstandsvorsitzender

Redaktion:

PK Pharmakommunikation, Heidelberg
Lisa Hollecza, Deutsche Hochdruckliga e.V.,
Heidelberg

Layout:

werkpost, Steffen Heimbürge

Erscheinungsdatum:

März 2025

Haftungsausschluss

Das medizinische Wissen unterliegt einer ständigen Entwicklung. Neue Forschungsergebnisse und klinische Erfahrungen erweitern die Erkenntnisse auch bezüglich der Behandlung des Bluthochdrucks. Die Deutsche Hochdruckliga hat große Sorgfalt darauf verwendet, dass die Angaben dem neuesten Wissensstand bei der Fertigstellung der Schrift entsprechen. Wir bitten jede Benutzerin/jeden Benutzer, ihr/ihm etwa auffallende Widersprüche oder Ungenauigkeiten im Text umgehend mitzuteilen.

Für Druckfehler in den veröffentlichten Daten wird nicht gehaftet. Die Deutsche Hochdruckliga behält sich vor, jederzeit Veränderungen in dieser Broschüre vorzunehmen. Die Informationen stellen in keiner Weise Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärztinnen und Ärzte dar. Alle Benutzerinnen und Benutzer mit Gesundheitsproblemen sind aufgefordert, im Bedarfsfall immer einen Arzt/eine Ärztin aufzusuchen. Wenn Sie bezüglich Ihrer Gesundheit Fragen haben, raten wir Ihnen, sich an einen Arzt oder eine Ärztin Ihres Vertrauens zu wenden, anstatt Behandlungen eigenständig zu beginnen, zu verändern oder abzusetzen. Der Inhalt dieser Broschüre kann und darf nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen oder für die Auswahl und Anwendung von Behandlungsmethoden verwendet werden. Für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die durch den Gebrauch oder Missbrauch unserer Informationen entstehen, kann die Deutsche Hochdruckliga nicht zur Verantwortung gezogen werden – weder direkt noch indirekt.

Inhalt

Vorwort	3
Bluthochdruck – der „stille Killer“	4
Blutdruck – was ist das?	5
Wann wird Blutdruck zu Bluthochdruck?	6
Folgen von Bluthochdruck	7
Bluthochdruck-Prävention – das BERN-Prinzip	8
Baustein Verhalten	9
Baustein Bewegung	10
Baustein Entspannung	11
Baustein Ernährung	12
Quellenangaben	14
Weitere Informationen	15

Bitte beachten Sie: Zugunsten der besseren Lesbarkeit verzichten wir in dieser Broschüre fortan darauf, sowohl weibliche als auch männliche Bezeichnungen („die Patientin/der Patient“, „die Ärztin/der Arzt“) zu verwenden. Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen.

Mit freundlicher Unterstützung von



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser,

Bluthochdruck ist weit mehr als nur eine Zahl auf Ihrem Messgerät. Er gehört zu den häufigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und betrifft in Deutschland tatsächlich Millionen von Menschen. Was ihm oft den Beinamen stille Gefahr einbringt, sind die kaum wahrnehmbaren Warnsignale in der Anfangsphase. In der Folge bleiben erhöhte Werte häufig lange Zeit unerkannt. Doch wer frühzeitig achtsam ist und seinen Lebensstil schon im Voraus entsprechend ausrichtet, hat die besten Chancen, Herz und Kreislauf dauerhaft gesund zu erhalten.

Prävention ist hier ein entscheidendes Stichwort: Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und ein bewusster Umgang mit Stress helfen, den Blutdruck in Balance zu halten. Ergänzend dazu empfiehlt es sich, den eigenen Blutdruck regelmäßig selbst zu messen. Auf diese Weise können Sie Veränderungen schnell erkennen – und gewinnen Handlungsspielraum. Nur wer gut informiert ist, kann gezielt Entscheidungen für sein Wohlbefinden treffen und ein aktives, erfülltes Leben führen.

Diese Broschüre möchte Sie dabei unterstützen. Sie finden darin leicht verständliche Informationen und praktische Tipps, die Ihnen den Einstieg in eine Herz-Kreislauf-freundliche Lebensweise erleichtern. Neben Vorschlägen für eine gesunde Ernährung und Bewegung im Alltag geht es auch um Techniken zur Stressreduktion. Denn gerade das Zusammenspiel von körperlicher und mentaler Gesundheit ist ein entscheidender Faktor, um Bluthochdruck effektiv vorzubeugen.



**Prof. Dr. med.
Markus van der Giet**
Vorstandsvorsitzender der
Deutschen Hochdruckliga

Ich lade Sie ein, die folgenden Seiten in Ruhe zu lesen und sie sich zu Herzen zu nehmen. Oft zahlen sich bereits kleinere Veränderungen langfristig aus und stärken das Fundament für ein aktives und gesundes Leben.

Wir danken allen, die durch Mitgliedschaft oder Spende die Arbeit der Deutschen Hochdruckliga unterstützen.

Ihr

A handwritten signature in green ink that reads 'van der Giet'. The signature is fluid and cursive.

Markus van der Giet
Vorstandsvorsitzender

Bluthochdruck – der „stille Killer“

Bluthochdruck spürt man nicht – man muss den Blutdruck messen, um Bluthochdruck zu erkennen. Fast jeder dritte Mensch in Deutschland hat Bluthochdruck oder Hypertonie. Damit ist Bluthochdruck die Volkskrankheit Nummer eins. Zwischen dem 70. und dem 79. Lebensjahr sind bei drei von vier Menschen die Blutdruckwerte zu hoch, bei den über 80-jährigen bei bis zu 80 %. Doch auch schon im Kindesalter steigt die Prävalenz zunehmend, inzwischen sind es etwa 400.000 Betroffene – besonders übergewichtige Kinder und Jugendliche haben ein erhöhtes Risiko. Im Vergleich zu Frauen gehen Männer später zum Arzt und werden somit später diagnostiziert und seltener (adäquat) behandelt.



Bluthochdruck – verbreiteter, als viele denken

Viele Entwicklungsländer priorisieren bereits ihren Kampf gegen chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck. Unbehandelt kann Bluthochdruck Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenerkrankungen verursachen. Jährlich sterben neun Millionen Menschen an Bluthochdruck – 27.397 Menschen jeden Tag.

Risikofaktoren

Lebensalter: Im Alter entstehen häufig Gefäßverkalkungen, da die Gefäße steifer werden und insbesondere den oberen (systolischen) Blutdruckwert ansteigen lassen.

Familiäre Faktoren: Bluthochdruck tritt in manchen Familien gehäuft auf. Ein Grund ist eine erbliche Veranlagung, ein anderer Grund ein ähnlicher Lebensstil innerhalb von Familien, z.B. mit wenig Bewegung und ungesunder Ernährung.

Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas):

Übergewicht beeinflusst den Blutdruck über mehrere Wege; beispielsweise erhöht sich der Widerstand in den Gefäßen. Die Bewertung des Körpergewichts erfolgt meist mit dem Body-Mass-Index (BMI). Aber auch die Verteilung des Körperfetts spielt eine Rolle: Insbesondere das Bauchfett gilt als gefährlich. Bei Männern besteht ein erhöhtes Risiko bei einem Bauchumfang ab 102 cm, bei Frauen ab 88 cm.

Diabetes mellitus: Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes treten oft zusammen auf. Der Grund dafür sind gemeinsame Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bewegungsmangel, die die Entstehung beider Krankheiten fördern.

Bewegungsmangel: Eine überwiegend sitzende Tätigkeit bei fehlendem sportlichem Ausgleich begünstigt hohen Blutdruck.

Weitere Risikofaktoren für Bluthochdruck sind:

- ▶ Fettstoffwechselstörungen (Hyperlipidämie)
- ▶ riskanter Alkoholkonsum
- ▶ Tabakkonsum
- ▶ Stress

Blutdruck – was ist das?

Unter Blutdruck allgemein verstehen wir den Druck in unseren Blutgefäßen, genauer gesagt, in den Arterien. Die Arterien sind die Blutgefäße, die das Blut vom Herzen wegführen. Das Herz treibt das Blut in die Arterien, wo die Gefäßwand kurz gedehnt wird, sich sofort danach wieder zusammenzieht und damit das Blut weitertreibt. Ohne Druck würde das Blut in unserem Kreislaufsystem nicht fließen.

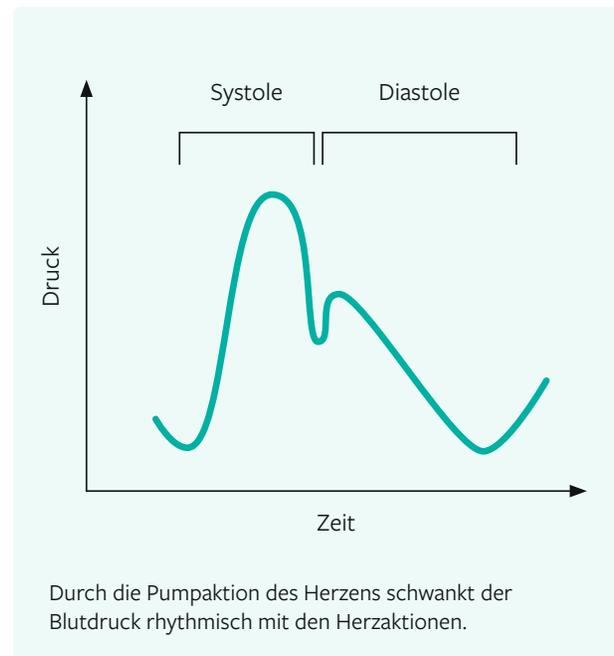
Die Höhe des Drucks wird u.a. bestimmt von:

- ▶ der Dehnbarkeit (Elastizität) der großen Blutgefäße,
- ▶ dem Strömungswiderstand in den kleinen Blutgefäßen und
- ▶ der Pumpleistung des Herzens (Herzminutenvolumen).

Bei jedem Herzschlag zieht sich das Herz zusammen (Systole) und entspannt sich wieder (Diastole). Die Blutdruckschwankungen können auch mit den Fingern über Arterien ertastet werden (z.B. beim Pulsfühlen am Handgelenk).

Während der Systole fließt das Blut aus dem Herzen in die Arterien. Der Herzmuskel zieht sich zusammen und presst das in der linken Herzkammer angesammelte und mit Sauerstoff angereicherte Blut in die Arterien. Zu Beginn des Auswurfs ist der Druck in den Arterien am höchsten, dies ist der **systolische Blutdruck**.

Die Diastole ist die Phase zwischen zwei Herzschlägen, in der sich die linke Herzkammer mit sauerstoffreichem Blut füllt. Gleichzeitig fließt das verbrauchte Blut in die rechte Herzkammer, wird in die Lunge gepumpt, mit Sauerstoff angereichert und zurück zum Herzen geleitet. Mit der nächsten Systole wird das frische Blut wieder aus der linken Herzkammer in den Körper gepumpt. Der niedrigste Blutdruckwert vor der Systole heißt **diastolischer Blutdruck**.



Wann wird Blutdruck zu Bluthochdruck?

Wann steigt der Blutdruck? – Ein praktisches Beispiel

Stellen Sie sich vor, Sie haben ein wichtiges Gespräch vor sich. Ihr Herz beginnt schneller zu schlagen, Ihre Hände könnten schwitzig werden – typische Anzeichen der Stressreaktion. Durch die verengten Gefäße und das gesteigerte Herzzeitvolumen steigt der Blutdruck. Sobald die Aufregung nachlässt, normalisiert sich dieser wieder. Wenn Sie aufgeregt sind – z.B. auch beim Arzttermin –, schüttet Ihr Körper vermehrt Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin aus. Diese aktivieren das sympathische Nervensystem, das den Körper in Alarmbereitschaft versetzt.

■ Was geschieht mit den Gefäßen?

Adrenalin bewirkt eine Verengung der kleinen Arterien (Vasokonstriktion). Dadurch steigt der Widerstand in den Gefäßen und der Blutdruck nimmt zu. Gleichzeitig schlägt das Herz schneller und kräftiger, sodass mehr Blut pro Herzschlag gepumpt wird.

■ Warum steigen Systole und Diastole?

Der systolische Blutdruck, also der obere Wert, steigt, weil das Herz mit größerer Kraft Blut in die Arterien befördert. Der diastolische Blutdruck (unterer Wert) steigt, weil die verengten Gefäße den Blutfluss verlangsamen, sodass der Druck auch in der Entspannungsphase des Herzens erhöht bleibt.

Welcher Blutdruck ist normal und ab wann spricht man von Bluthochdruck?

Der in der Arztpraxis gemessene Blutdruck gilt als erhöht ab 140/90 mmHg, also wenn

- ▶ der systolische Wert über 140 mmHg liegt,
- ▶ der diastolische über 90 mmHg liegt oder
- ▶ beide Werte erhöht sind.

Wie schon erklärt, ist es tatsächlich wichtig, ob die Werte in der Arztpraxis oder zu Hause gemessen wurden, da viele Menschen in der Arztpraxis etwas aufgeregter sind. Bei der Blutdruckselbstmessung zu Hause gelten deshalb schon Werte über 135 mmHg systolisch bzw. 85 mmHg diastolisch als erhöht. Tageszeit- und aktivitätsabhängig kann der Blutdruck erheblich schwanken. Bluthochdruck besteht erst, wenn der Blutdruck in Ruhe ständig über den oben genannten Grenzwerten liegt. Es braucht verschiedene Messungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten und eine ärztliche Beurteilung, um eine sichere Diagnose zu stellen.

Eine Hypertonie kann in jedem Alter auftreten und meist spielen verschiedene Ursachen zusammen. Häufigste Form mit mehr als 90 % aller Fälle ist die **primäre Hypertonie** – ohne erkennbare organische Ursache. Die **sekundäre Hypertonie** ist dagegen durch bereits vorhandene Grunderkrankungen verursacht. Dies können z.B. chronische Entzündungen, (in der Regel gutartige) Tumoren der Nebenniere, Nierenerkrankungen, hormonelle Störungen oder das obstruktive Schlaf-Apnoe-Syndrom (OSAS, d.h. Schlafstörungen mit kurzfristigem Aussetzen der Atmung) sein. Nach Behandlung der Grunderkrankung normalisieren sich in der Regel auch die Blutdruckwerte wieder. An sekundärer Hypertonie leiden häufig jüngere Menschen.

Tipps, wie Sie selbst Ihren Blutdruck möglichst korrekt messen, finden Sie auch auf unserer Website unter: www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessung



Website
besuchen

Folgen von Bluthochdruck

Folgeerkrankungen von Bluthochdruck

Permanent erhöhte Blutdruckwerte schädigen die Gefäße. Die Gesundheit unserer Organe hängt aber von der Gesundheit der Gefäße ab. Das ist der Grund, warum Bluthochdruck gefährliche Folgeerkrankungen nach sich zieht. Die folgenden Organsysteme sind besonders häufig betroffen:



Gefäße: Auch die Blutgefäße selbst sind ein riesiges Hohlorgan und durchziehen als geschlossenes System den gesamten Körper. Das Blut, das die Körperorgane mit Sauerstoff versorgt, erzeugt Druck auf die Gefäßwände. Stehen die Gefäße dauerhaft unter hohem Druck, verändern sie sich mit der Zeit. Sie können sich z.B. versteifen. Es kann auch zu Fett- und Kalkablagerungen kommen, die nach und nach zu Engstellen in den Arterien führen. Der Druck steigt noch weiter an und die Versorgung der Organe mit dem lebenswichtigen Sauerstoff wird beeinträchtigt. Die direkten Folgen **Beinarterienverengung**, **Halsschlagaderverengung**, **Nierenarterienverengung**, **Erektionsstörungen** oder **Gefäßwunderweiterungen (Aneurysmen)** wirken sich auch auf andere Organe aus.



Herz: Bluthochdruck bewirkt eine **Verdickung des Herzmuskels (Herzhypertrophie)**, der den erhöhten Arterien- druck kompensieren muss, und in der weiteren Folge eine Vergrößerung des Herzens, die wiederum zu einer **Herzschwäche (Herzinsuffizienz)** führt. Verengen sich aufgrund des Hochdrucks die Herzkranzgefäße, leiden die Betroffenen unter einer **koronaren Herzkrankheit (KHK)**, die im schlimmsten Fall einen **Herzinfarkt** verursachen kann.



Gehirn: Gefäßschäden im Gehirn sind besonders gefährlich, da sie zum **Schlaganfall** führen können. Hierbei gibt es zwei Arten: Verschließt sich ein Gefäß, kommt es zum sogenannten **ischämischen Schlaganfall**, reißt oder platzt eines, kommt es zu **Hirnblutungen**. Außerdem erhöht Bluthochdruck das Risiko für **Demenz**.



Nieren: Die Nieren bestehen aus Millionen feinsten Gefäße, die wie ein Filtersystem das Blut reinigen. Sind die Gefäße kaputt, fällt diese lebenswichtige Reinigungsfunktion aus und es kommt zum **Nierenversagen (Niereninsuffizienz)**. Dann ist eine **Nierenersatztherapie (Dialyse oder Transplantation)** erforderlich.



Augen: Bluthochdruck führt zur Schädigung der Gefäße in der Netzhaut, es kann zur **Sehbeeinträchtigung** bis hin zur **Erblindung** kommen. Zudem ist Bluthochdruck ein Risikofaktor für altersbedingte **Makuladegeneration**, bei der die Sehzellen zugrunde gehen, und auch für **grünen Star**.

Bluthochdruck-Prävention – das BERN-Prinzip

Sie können selbst etwas tun!

Die Basis jeder Bluthochdrucktherapie ist die Anpassung des Lebensstils. Aber Lebensstil beinhaltet natürlich viele verschiedene Faktoren. Wollen Sie ein gesundes und möglichst stressfreies Leben führen, achten Sie vor allem auf vier wichtige Bausteine für eine gute Gesundheit:

- ▶ **Behavior** – Verhalten bzw. Bewusstsein
- ▶ **Exercise** – Bewegung und Fitness
- ▶ **Relaxation** – Gelassenheit und Entspannung
- ▶ **Nutrition** – Ernährung

Diese vier Bereiche stellen die Säulen des sogenannten BERN-Systems dar. Dieses wurde von Experten aus den Bereichen Medizin, Sportwissenschaft und Gesundheitsförderung konzipiert, um einen ganzheitlichen Ansatz für Prävention und Wohlbefinden zu bieten:



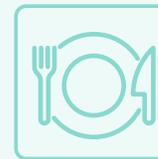
Behavior
Verhalten



Exercise
Bewegung und
Fitness



Relaxation
Gelassenheit und
Entspannung



Nutrition
Ernährung



BAUSTEIN VERHALTEN – die innere Einstellung zählt!

Der erste Schritt zu Änderungen im Lebensstil ist die Erkenntnis, dass diese Umstellung für Sie ganz persönlich sinnvoll ist. Denn Änderungen im Lebensstil haben positive Wirkungen auf die Blutdruckhöhe und die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Dann gilt es, vor dem Hintergrund dieses Bewusstseins die Änderungen dauerhaft umzusetzen. Schließlich helfen sie, der Entstehung einer Hypertonie vorzubeugen oder ihre Ausprägung zu verzögern. Bei milder Hypertonie (Hypertonie Grad 1) kann sogar eventuell vermieden werden, dass eine medikamentöse Therapie notwendig wird.

Auch wenn Medikamente nötig sind, hilft ein gesünderer Lebensstil oft, den Blutdruck besser zu kontrollieren. Das liegt daran, dass weniger Stress die Wirkung der Medikamente unterstützt und die Gefäße weniger verengt.

- ▶ Patienten, die von der Notwendigkeit einer nachhaltigen Therapie überzeugt sind, bleiben ihrer Therapie darüber hinaus eher treu.
- ▶ Die Selbstmessung des Blutdrucks kann dies positiv unterstützen, da Erfolge selbst festgestellt und überprüft werden können.
- ▶ Der Anschluss an eine Selbsthilfegruppe für Bluthochdruck kann helfen, Lebensstiländerungen einfacher und nachhaltiger umzusetzen.

Zielblutdruck: unter 135/85 mmHg

Anleitung: Wir empfehlen die Messung 7 Tage lang, einmal pro Monat oder 7 Tage vor Ihrem nächsten Arztbesuch. Morgens und abends, jeweils zweimal hintereinander im Abstand von mind. 1 Minute den Blutdruck messen. Die Werte beider Messungen notieren und das Blutdruck-Tagebuch mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt besprechen.

2 Messungen im Abstand von mind. 1 Minute		MORGENS				ABENDS			
		Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung		Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung	
	Datum	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
Tag 1									
Tag 2									
Tag 3									
Tag 4									
Tag 5									
Tag 6									
Tag 7									



BAUSTEIN BEWEGUNG – bleiben Sie (körperlich) fit!

Jede noch so geringe Zunahme körperlicher Bewegung wirkt sich bereits sehr günstig auf Ihr Wohlbefinden aus. Nehmen Sie z.B. im Alltag die Treppe statt des Aufzugs. Die Wirksamkeit steigt, wenn Ihre Ausdauereinheit mindestens zehn Minuten umfasst. Auch mehrere kleinere Ausdauereinheiten von mindestens zehn Minuten sind sinnvoll. Ein moderates Ausdauertraining an fünf Tagen pro Woche von je 30 bis 45 Minuten senkt den Ruheblutdruck um bis zu 10 mmHg. Der Effekt stellt sich bereits nach wenigen Wochen ein. Regelmäßiges Ausdauertraining steigert zudem die Leistungsfähigkeit, verbessert die Koordination und das Reaktionsvermögen. Nicht zuletzt erhöht sportliche Betätigung die Lebensfreude und stärkt die seelische Widerstandsfähigkeit.

Belasten Sie Ihren Körper aber nicht übermäßig. Sie bewegen sich richtig, wenn Sie sich während Ihrer körperlichen Aktivitäten gerade noch gut unterhalten können. Es muss nicht gleich das Fitnessstudio sein: Regelmäßiges Spaziergehen ist sehr effektiv. Bei über 5,5 Stunden pro Woche zeigt sich im Durchschnitt eine Blutdruckreduktion von 6/3 mmHg, eine Reduktion des Körpergewichts um ca. 2 kg, des Bauchumfangs um ca. 4 cm nach sechs Monaten und langfristig eine Verringerung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

■ Welche Sportarten werden empfohlen?

Welche Sportart Sie machen dürfen, hängt unter anderem von Ihrem Alter, Ihrem Gesundheitszustand, Ihrer Fitness, dem Schweregrad Ihres Bluthochdrucks bzw. den Blutdruckwerten vor Ihrer Behandlung, der Art Ihrer medikamentösen Behandlung und von weiteren Begleiterkrankungen ab.

Meist empfiehlt sich ein moderates Ausdauertraining, z. B.:

- ▶ Wandern
- ▶ Nordic Walking
- ▶ Laufen
- ▶ Schwimmen

Günstig ist ein Training mit gleichmäßiger Intensität unter Beteiligung großer Muskelgruppen wie an Beinen, Hüfte, Rücken und Brust. Die Pulsbelastung sollte gut steuerbar sein.

Während des Trainings sollte der Blutdruck nur moderat ansteigen (oberer Blutdruckwert < 200 mmHg). Daher kontrollieren Sie bitte vor allem in den ersten Trainingswochen unbedingt regelmäßig Ihren Blutdruck.

■ Isometrische Übungen

Besonders positiv wirken sich bei Bluthochdruck sogenannte isometrische Übungen aus. Bei diesen geht es darum, ohne nennenswerte Bewegung die Körperspannung aufrechtzuerhalten. Nach einer neueren Studie wirken isometrische Übungen sogar doppelt so gut bei Bluthochdruck wie Ausdauersport.

Geeignete isometrische Übungen gibt es für alle Alters- und Fitnessklassen. Wer vor Unterarmstütz und Wand-sitz zurückscheut, den reizt vielleicht das chinesische Tai-Chi. Hier sind die isometrischen Aspekte sogar mit Koordinationenübungen verbunden.

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach entsprechenden Sportangeboten! Patienten mit Bluthochdruck erhalten oft nicht nur einen Zuschuss für einen Sportkurs. Einige Krankenkassen finanzieren sogar einen digitalen Fitness-tracker oder ein Pulsmessgerät.



BAUSTEIN ENTSPANNUNG – nur kein Stress!

Stress erhöht erwiesenermaßen den Blutdruck. Möglichkeiten für den Abbau von Stress gibt es viele, hier nur einige Vorschläge:

- ▶ Nehmen Sie sich durch eine neue Tagesstruktur bewusst mehr Zeit für Entspannungsphasen.
- ▶ Bauen Sie regelmäßige körperliche Bewegung in den Alltag ein.
- ▶ Halten Sie Arbeitspausen ein.
- ▶ Achten Sie auf ausreichend Schlaf.

Versuchen Sie, die größten Stressfaktoren in Ihrem Alltag zu identifizieren (was stresst mich?), und suchen Sie nach Alternativen. Häufig helfen Familie, Freunde oder Kollegen gerne aus. Entspannen Sie sich bei Dingen, die Ihnen Freude bereiten.

Schon einfach spazieren zu gehen oder sich draußen gemütlich in die frische Luft zu setzen, ist hilfreicher, als Sie vielleicht denken. Es gibt Hinweise, dass Biomarker wie das Stresshormon Kortisol schon bei kurzen Pausen von 20–30 Minuten in der freien und ruhigen Natur mindestens dreimal pro Woche um mehr als 20 % sinken können. Auch etwas Gesundes kochen, z. B. mit Freunden, oder ein Fitnesskurs können Wunder wirken. Etablieren Sie Rituale – und dann heißt es dranbleiben! Denn der Erfolg stellt sich nicht von heute auf morgen ein, auch können Stresssituationen immer wieder einmal auftreten.

Ein einfacher Weg zur Entspannung ist übrigens auch die Musik. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass beim Hören vor allem von leichter klassischer Musik der Blutdruck messbar sinkt.



■ **Stressbewältigungsstrategien erlernen**

Fällt es Ihnen schwer, einmal die Seele baumeln zu lassen, dann machen Sie sich doch einfach mal vertraut mit aktiven Stressbewältigungsstrategien wie:

- ▶ progressive Muskelentspannung
- ▶ autogenes Training
- ▶ Yoga
- ▶ Tiefenatmung
- ▶ Meditation

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist dabei besonders zu empfehlen. Die Technik ist einfach zu erlernen, der Effekt auf eine Blutdruckreduktion entspricht dem der Einnahme einer blutdrucksenkenden Tablette. Direkt nach der Entspannung ist der Blutdruck bei der Heimblutdruckmessung um bis zu 11/8 mmHg niedriger, nach sechs Monaten bei regelmäßiger Anwendung um ca. 5/3 mmHg bei der 24-h-Langzeitblutdruckmessung (ABDM).

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach entsprechenden Kursangeboten!



BAUSTEIN ERNÄHRUNG – schlank und gesund bleiben!

Eine Ernährungsumstellung ist ein äußerst wirksamer Hebel, um den Blutdruck zu senken. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung und die Reduktion von Stress führen zu einer verbesserten Blutdruckeinstellung, höheren Lebenserwartung und Verbesserung der Lebensqualität – auch bei Partnern und der Familie!

■ **Abnehmen bei Übergewicht**

Übergewichtig sind Sie, wenn Sie einen stärkeren Bauchumfang haben oder wenn Ihr sogenannter Body-Mass-Index (BMI) $>25 \text{ kg/m}^2$ ist. Der Bauchumfang sollte bei Männern unter 102 cm bzw. bei Frauen unter 88 cm liegen. Eine Fettleibigkeit (Adipositas) besteht ab einem BMI von 30 kg/m^2 oder mehr.

Fasten senkt den Blutdruck deutlich, da hiermit u. a. eine Gewichtsreduktion und eine massive Verminderung der Kochsalzzufuhr einhergehen. Allerdings erscheint Fasten als blutdrucksenkende Allgemeinmaßnahme wenig geeignet, da es auch zu einem Muskelabbau kommt, andere gesundheitliche Risiken bestehen können und die Erfolge sehr häufig nicht anhaltend sind (Jo-Jo-Effekt).

■ **Kochsalzarme Kost**

Salz besteht vor allem aus Natrium und Chlorid. In unserem Körper ist es u. a. wichtig für den Wasserhaushalt, die Verdauung, den Knochenbau sowie Muskeln und Gelenke. Wir sind darauf angewiesen, es über unsere Nahrung zu uns zu nehmen, und zu wenig sollte es nicht sein. Allerdings wird durch hohen Salzkonsum mehr Wasser im Körper gebunden. Die Blutmenge erhöht sich und der Druck in den Blutgefäßen steigt.

Empfohlen ist eine Menge von nicht mehr als 5 g Salz pro Tag, entsprechend ca. 2 g Natrium. Das ist weniger als ein Teelöffel und schnell erreicht.

Meiden Sie vor allem Fertigprodukte und Fast Food, da beides besonders viel Salz enthält. Mit einer Tiefkühlpizza haben Sie schon etwa 5 g Salz zu sich genommen. Beachten Sie, dass beispielsweise konserviertes Dosengemüse, geräucherter Fisch, Schinken, Wurst und sogar Brot viel Salz enthalten. Suchen Sie, wenn möglich, nach salzarmen Alternativen.

Verwenden Sie bevorzugt frische Nahrungsmittel zur Zubereitung des Essens und würzen Sie vermehrt mit Kräutern. Wenn Sie sich einige Zeit lang konsequent salzarm ernähren, werden Sie zudem bemerken, dass sich auch Ihr Geschmackssinn umstellt und nun feine Nuancen herausgeschmeckt. Stark salzhaltige Lebensmittel werden Sie dann sogar als versalzen empfinden.

■ **Mehr Kalium zu sich nehmen**

Studien haben gezeigt, dass Kalium den Blutdruck senken kann. Da ein Zuviel auch Nebenwirkungen wie Herzrhythmusstörungen mit sich bringen kann, sprechen sich die aktuellen Leitlinien dafür aus, möglichst nicht auf Kalium als Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen, sondern auf eine kaliumreiche Ernährung. Schon vier bis fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag versorgen Sie mit bis zu 3.000 mg Kalium. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt den Schätzwert für eine angemessene Kaliumzufuhr für Jugendliche ab 15 Jahren und erwachsene Frauen und Männer mit 4.000 mg pro Tag an.

Besprechen Sie sich am besten mit Ihrem Arzt. Leiden Sie z. B. an einer fortgeschrittenen chronischen Nierenkrankheit (CKD), sollten Sie Ihren Kaliumkonsum nicht erhöhen.

■ **Gesunde Fette konsumieren**

Insbesondere die sogenannten gehärteten Fette (Transfette) und die gesättigten Fettsäuren sind schädlich. Der Verzehr ungesättigter Fettsäuren hingegen ist zu empfehlen – z.B. enthalten in Olivenöl oder fettem Seefisch.

■ **Viele Vollkornprodukte essen**

Vollkornprodukte (Brot, Frühstücksflocken) vermindern das Risiko für die Entwicklung eines hohen Blutdrucks und können den systolischen bzw. den diastolischen Blutdruck senken. Dieser günstige Effekt könnte durch vielfältige Wirkungen auf den Fettstoffwechsel, die Insulinsensitivität und die Blutgefäße zu erklären sein. Möglicherweise trägt auch eine Gewichtsreduktion zur Blutdrucksenkung bei. Insgesamt könnte somit das Herz-Kreislauf-Risiko durch Vollkornprodukte vermindert werden.

■ **Was bringt eine vegetarische Ernährung?**

Eine vegetarische Ernährung senkt den systolischen Blutdruck und kann zur Gewichtsreduktion beitragen (was wiederum an sich blutdrucksenkend ist). Wer sich vegetarisch ernährt, nimmt z.T. weniger Kochsalz auf als Menschen, die Fleisch essen – das ist ein weiterer Vorteil einer vegetarischen Diät im Hinblick auf die Blutdruckkontrolle.

■ **Alkohol nur in Maßen**

Jeglicher Alkoholkonsum erhöht den Blutdruck und damit auch das Risiko, einen Bluthochdruck zu entwickeln. Außerdem wirken viele Medikamente gegen den hohen Blutdruck nicht mehr so gut, wenn Sie regelmäßig Alkohol trinken. Hier gilt, je weniger Alkohol, desto besser. Am besten legen Sie mindestens zwei – besser noch mehr – abstinente Tage pro Woche ein.

■ **... und wie sieht es mit Kaffee aus?**

Wer bisher keinen Kaffee getrunken hat, bei dem erhöht sich der systolische Blutdruck durch regelmäßigen Kaffeekonsum um etwa 10 mmHg. Bei gewohnheitsmäßigen Kaffeetrinkern gibt es diese Wirkung nicht mehr. Regelmäßiger

Kaffeekonsum erhöht das Risiko für Bluthochdruck allenfalls minimal. Wenn Sie Kaffee gut vertragen und auch kein Herzklopfen bekommen, dann können Sie sich den Genuss ruhig gönnen. Bis zu fünf Tassen am Tag gelten als unbedenklich.

■ **... und was ist mit Tee?**

Tee ist für den Blutdruck generell besser als Kaffee. Kleinere Studien weisen auf eine blutdrucksenkende Wirkung hin. Drei Tassen Hibiskustee oder frisch aufgebrühter schwarzer oder grüner Tee senken nach den Studienergebnissen den Blutdruck durch die enthaltenen Polyphenole. Der entspannende Aspekt einer Teezeremonie ist auch nicht zu verachten!

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach Angeboten für entsprechende Ernährungskurse! Viele Krankenkassen bieten eine Ernährungsberatung im Rahmen der Patientenschulung an.



Quellenangaben

Bluthochdruck-Leitlinie 2023 der European Society of Hypertension. 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension Endorsed by the European Renal Association (ERA) and the International Society of Hypertension (ISH). J Hypertens. 2023 https://journals.lww.com/jhypertension/Fulltext/9900/2023_ESH_Guidelines_for_the_management_of_arterial.271.aspx

Esch T et al. The BERN Framework of Mind-Body Medicine: Integrating Self-Care, Health Promotion, Resilience, and Applied Neuroscience. Frontiers in Integrative Neuroscience 2022. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnint.2022.913573/full>

Nationale VersorgungsLeitlinie Hypertonie (2023). <https://www.leitlinien.de/themen/hypertonie>

Vetter C. Hypertonie: Eine hohe Blutdruckamplitude weist auf kardiovaskuläres Risiko hin. Deutsches Ärzteblatt 2004. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/40761/Hypertonie-Eine-hohe-Blutdruckamplitude-weist-auf-kardiovaskulaeres-Risiko-hin>

Weitere Informationen



Website

→ <https://www.hochdruckliga.de>



YouTube

→ <https://www.youtube.com/@hochdruckliga>



Facebook

→ <https://www.facebook.com/hochdruckliga>



Instagram

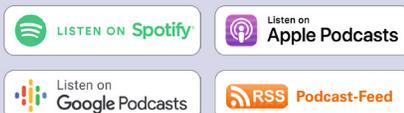
→ <https://www.instagram.com/hochdruckliga>

HyperTon

Der Podcast zum Blutdruck



Überall, wo es Podcasts gibt ...



... und über unsere Website



[www.hochdruckliga.de/
betroffene/hyperton-podcast-
blutdruck](https://www.hochdruckliga.de/betroffene/hyperton-podcast-blutdruck)

überreicht durch



www.hochdruckliga.de

**Herzlichen
Dank für
Ihre Spende!**

Spendenkonto

Deutsche Hochdruckliga e. V.
Sparkasse Heidelberg

IBAN DE58 6725 0020 0009 2062 05

BIC SOLADES1HDB