

Checkliste für Bluthochdruckpatienten

1. Wichtig ist ein **gesunder Lebensstil**: Sich regelmäßig bewegen, das Körpergewicht normalisieren, gesunde Ernährung, wenig Salz, möglichst keinen Alkohol, auf Rauchen verzichten, Stress abbauen. Ein gesunder Lebensstil trägt sehr dazu bei, einen hohen Blutdruck zu normalisieren.
2. Wenn Sie **Medikamente einnehmen** müssen, ermöglicht ein gesunder Lebensstil, dass Sie mit einer geringeren Dosis Ihrer blutdrucksenkenden Medikamente auskommen. Dadurch verringern sich Nebenwirkungen.
3. **Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck** in regelmäßigen Abständen. Halten Sie die Werte schriftlich fest, beispielsweise in einem **Blutdruck-Pass**. Beachten Sie: Der Grenzwert beim Selbstmessen zu Hause liegt bei 135/85 mmHg.
4. Auch wenn der Blutdruck gut eingestellt ist und Sie sich wohlfühlen, sind **regelmäßige Kontrollen beim Arzt** nötig, zum Beispiel alle sechs Monate.
5. Wenn Sie ACE-Hemmer, Sartane oder Diuretika einnehmen, müssen die **Nierenfunktion und der Kaliumspiegel** regelmäßig überprüft werden: vor Beginn der Therapie, vier Wochen danach, nach drei Monaten und dann in halbjährlichen Abständen.
6. Nehmen Sie Medikamente genauso ein, wie sie der Arzt verordnet hat: **Therapietreue** ist schwierig, aber unverzichtbar. Ändern Sie die Dosis und die Einnahmehäufigkeit nicht eigenständig. Wenn Sie meinen, dass bei Ihnen weniger Medikamente notwendig sind oder eine geringere Dosierung ausreichen könnte, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
7. Hilfreich ist eine **Medikamentenbox**, die Sie stets sichtbar vor Augen haben. Dann können Sie die Einnahme nicht vergessen.
8. Falls Sie das Gefühl haben, dass die Medikamente **unangenehme Nebenwirkungen** auslösen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Er wird die Therapie so ändern, dass sie besser verträglich ist.
9. Oft sind Nebenwirkungen wie Leistungsabfall, Müdigkeit und Benommenheit die Folge einer **zu schnellen Blutdrucksenkung**: Ein erhöhter Blutdruck sollte über Wochen und Monate auf einen normalen Wert gesenkt werden: Der Körper muss sich langsam daran gewöhnen, dass der hohe Druck sinkt.
10. Wenn Ihr **Blutdruck** durch die Therapie **nicht ausreichend gesenkt** wird, gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt folgenden Fragen nach:
 - Haben Sie häufig vergessen, die Medikamente einzunehmen?
 - Überprüfen Sie Lebensstilfaktoren: zu viel Salz, zu viel Alkohol, zu wenig Bewegung, zu viel Körpergewicht, zu viel Stress?

- Haben Sie **Medikamente** eingenommen, **die den Blutdruck erhöhen**, beispielsweise Schmerz- oder Rheumamittel wie Diclofenac, Ibuprofen, Naproxen, die Pille, Kortison?
- Steckt eine bislang **noch nicht erkannte Erkrankung** hinter dem hohen Blutdruck? Ursächlich für einen hohen Blutdruck können beispielsweise sein: Schlafapnoe (Schnarchen mit längeren Atempausen und Tagesmüdigkeit), Nierenerkrankungen, Verengungen der Aorta (Aortenisthmusstenose), eine erhöhte Produktion von Hormonen (Aldosteron, Adrenalin, Noradrenalin, Schilddrüsenhormone, Kortison).

Quelle: Deutsche Herzstiftung (Hg.), „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“, Frankfurt a. M. Stand Dez. 2024.

Ratgeber zum „stillen Killer“ Bluthochdruck

Weitere Informationen rund um Bluthochdruck entnehmen Sie dem Informationsservice der Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/bluthochdruck sowie der Broschüre der Deutschen Herzstiftung „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ (126 S.). Dieser Experten-Ratgeber kann kostenfrei bei der Herzstiftung unter Tel. 069 955128-400 oder unter www.herzstiftung.de/bestellung angefordert werden.



Kontakt:

Pressestelle der Deutschen Herzstiftung
 Michael Wichert, Ltg., Tel. 069 955128114
 Pierre König, Tel. 069 955128140
 Mail: presse@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de