

Press release**Deutsche Herzstiftung e.V./Deutsche Stiftung für Herzfor****Pierre König**

05/15/2012

<http://idw-online.de/en/news477910>Miscellaneous scientific news/publications
Medicine
transregional, national**Was tun gegen Bluthochdruck?****Welt-Hypertonie-Tag: Deutsche Herzstiftung mahnt zu frühzeitiger Messung und konsequenter Behandlung des Bluthochdrucks / Kostenlose Tipps**

Anlässlich des Welt-Hypertonie-Tags am 17. Mai bietet die Deutsche Herzstiftung ein kostenloses Heft mit wichtigen Tipps zum Bluthochdruck im Taschenformat an. Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine der häufigsten Erkrankungen in Deutschland und weltweit. Nach Schätzungen haben in Deutschland zwischen 18 und 35 Millionen Menschen einen zu hohen Blutdruck. Bluthochdruck hat die tückische Eigenschaft, dass er jahrelang keine Beschwerden verursacht und unbehandelt bleibt. Oft führen erst die katastrophalen Folgen eines unbehandelten Bluthochdrucks die Menschen zum Arzt: Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Nierenschädigung oder Minderung des Sehvermögens. Für die Vorbeugung und Behandlung dieser Erkrankung gibt es zahlreiche wichtige Hinweise und Fragestellungen zu beachten. Eine Auswahl davon, u. a. zu den Schweregraden des Bluthochdrucks, zur Blutdruckmessung (Wann? Wie? Welche Messgeräte?) und zur Medikamenteneinnahme, hat die Deutsche Herzstiftung in dem handlichen Heft Tipps zum Bluthochdruck zusammengefasst.

Frühzeitige und regelmäßige Messung wichtig

Die Senkung des hohen Blutdrucks rettet Leben und Gesundheit des Betroffenen, sie führt zu einer Zunahme der Lebenserwartung und auf Dauer zu einer besseren Lebensqualität. „Deswegen sind die frühzeitige Erkennung und eine konsequente Behandlung des Bluthochdrucks so wichtig, um es zu einer schleichenden schwerwiegenden Schädigung von Gehirn, Herz, Niere und Augen gar nicht erst kommen zu lassen“, sagt der Herzspezialist Prof. Dr. med. Gerd Bönner, Ärztlicher Direktor der Klinik Baden-Privatklinik am Park-Klinikum Bad Krozingen und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung. „Wir propagieren frühzeitig – beginnend beim Kinderarzt, später beim Hausarzt – regelmäßige Blutdruckmessungen bei jeder Routineuntersuchung und eine konsequente Behandlung, wenn die Werte zu hoch sind.“

Zu hoher Blutdruck ist definiert als eine mehrfach gemessene Erhöhung des Blutdrucks ab 140/90 mmHg. Der optimale Wert liegt bei 120/80 mmHg. Ab 40 Jahren sollte jedes Jahr mindestens einmal der Blutdruck gemessen werden, ab 50 Jahren halbjährlich. Tritt Bluthochdruck in der Familie bei Geschwistern, Eltern oder Großeltern auf, sollte ab 30 Jahren oder sogar früher der Blutdruck jährlich gemessen werden.

Gesunder Lebensstil essenziell für Vorbeugung und Behandlung

Für die Vorbeugung und die Therapie des Bluthochdrucks sind nicht nur Blutdruckmedikamente, sondern ein gesunder Lebensstil von großer Bedeutung. Dazu gehören eine gesunde Ernährung (Mittelmeerküche), regelmäßige Ausdauerbewegung, wenig Alkohol, wenig Salz und Entspannung bei chronischem Stress. Eine besondere Rolle spielt das Übergewicht, das als wesentlicher Faktor für die Entstehung von Bluthochdruck gilt und infolgedessen ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall mit sich bringt. Umgekehrt lassen sich Bluthochdruck und die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes durch den Abbau von Übergewicht senken.

„Die Effekte der Lebensstiländerung für die Vorbeugung und Behandlung des Bluthochdrucks dürfen keinesfalls unterschätzt werden“, betont der Hypertensiologe Prof. Bönner. „Jede Behandlung eines mäßigen (140-159/90-99

mmHg) bis mittelschweren (160-179/100-109 mmHg) Bluthochdrucks sollte mit Änderungen des Lebensstils beginnen, da sie effektiv und frei von Nebenwirkungen sind.“ Ein mäßiger Bluthochdruck kann allein durch eine Lebensstiländerung normalisiert werden. Müssen Medikamente eingenommen werden, ermöglicht der gesunde Lebensstil, mit weniger Tabletten oder einer niedrigeren Dosierung auszukommen. Dadurch verringern sich automatisch die Nebenwirkungen.

Die „Tipps zum Bluthochdruck“ im Taschenformat können kostenfrei angefordert werden bei: Deutsche Herzstiftung, Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt am Main, Tel.: 069 955128-0, Mail: info@herzstiftung.de

15/2012

Informationen:

Deutsche Herzstiftung e.V.

Pressestelle:

Michael Wichert / Pierre König

Tel. 069/955128-114/-140

Fax: 069/955128-345

E-Mail: wichert@herzstiftung.de/

koenig@herzstiftung.de

URL for press release: <http://www.herzstiftung.de>

Tipps für Patienten

- Wichtig ist ein gesunder Lebensstil: z. B. regelmäßige **Ausdauerbelastung** (flottes Gehen, Radfahren, Joggen, Schwimmen) möglichst 5 x pro Woche je 30 Minuten und die **Normalisierung des Körpergewichts**, gesunde Ernährung, sparsamer Kochsalzverbrauch, Einschränkung des Alkoholkonsums, Verzicht auf Rauchen.
- Wenn Sie Blutdruckmedikamente einnehmen müssen, dann ermöglicht der gesunde Lebensstil, dass Sie mit weniger Medikamenten oder einer geringeren Dosis Ihrer Medikamente auskommen. Automatisch verringern sich dadurch die Nebenwirkungen.
- Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck nach Möglichkeit in regelmäßigen Abständen selbst und halten Sie die gemessenen Werte schriftlich fest.
- Auch wenn der Blutdruck gut eingestellt ist und Sie sich wohlfühlen, sind regelmäßige Kontrollen beim Arzt z. B. in sechsmonatigen Abständen, nötig.

So messe ich den Blutdruck

- 3-5 Minuten körperliche Ruhe im Sitzen
- kein Alkohol oder Kaffee vor der Messung
- vor der Einnahme von Medikamenten messen (am Morgen, evtl. auch am Abend)
- 2 x in Folge mit einer Pause von 1 Minute messen. Der zweite Wert ist der gültige Wert.



Welche Arten von Messgeräten gibt es?

...en, das Handge-
...erte mit den am Ober-
...ie systolisch über 10
...n Handgelenk-Mess-

Für Ihre Blutdruck-Kontrolle

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Körpergewicht (kg)
		systolisch	diastolisch		



Deutsche Herzstiftung