

MOTIVATION

Blutdruck

Der Blutdruck wird durch die Faktoren „Dehnbarkeit der großen Blutgefäße“, „Strömungswiderstand in den kleinen Blutgefäßen“ und „Pumpleistung des Herzens“ bestimmt. Sind diese gestört, kann es zu Bluthochdruck kommen.

Bluthochdruck

Bluthochdruck liegt dann vor, wenn der systolische Wert bei >140 mmHg und der diastolische bei >90 mmHg liegt.

Etwa jeder dritte deutsche Erwachsene leidet heute unter Bluthochdruck. Zu den Ursachen zählen dabei:

- Alter
- Erbliche Veranlagungen
- Fettleibigkeit
- Bewegungsmangel
- Ungesunde Ernährung

Warum ist Bluthochdruck gefährlich?

Das Problem von Bluthochdruck ist, dass man dies meist selbst nicht merkt. Es können dadurch jedoch erhebliche Schäden an lebenswichtigen Organen entstehen:

- Herz (Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit)
- Niere (Nierenversagen)
- Auge (Gefäßveränderungen bis hin zur Erblindung)
- Gehirn (Schlaganfall, Demenz)
- Gefäße (Arterienverengung, Aneurysma)

PRÄVENTION

Die wichtigsten Regeln für einen gesunden Blutdruck:

- Gesunde Ernährung: wenig Salz, wenig Alkohol (m<30g/Tag, w<20g/Tag), viel Gemüse, Obst und Vollkorn, wenig Fleisch, mehr Fisch, gesunde Fette
- Vermeidung von Übergewicht (Taillenumfang als besonderer Risikofaktor: Grenze m<102cm/ w<88)
- Verzicht auf Rauchen
- Regelmäßige Bewegung, mäßiges Ausdauertraining (z.B. lockeres Joggen, Wandern, Schwimmen, Radfahren)
- Kluger Umgang mit Stress (Stressreduktion, Meditation, Erholung)
- Und vor allem: Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck!

INFORMATION

Blutdruckpass, Techniker Krankenkasse (2017)

<https://www.tk.de/resource/blob/2023194/c4d70c35dec4881b109ac8ab8f121072/blutdruckpass-data.pdf>

Bluthochdruck - Wissenswertes für Patienten und Angehörige (5. Auflage), Techniker Krankenkasse (2014)

Bluthochdruck: Was tun? (4. Auflage), Deutsche Herzstiftung e.V. (2018)

<https://www.herzstiftung.de/pdf/Bluthochdruck.pdf>

Patientenleitfaden Bluthochdruck (2. Auflage), Deutsche Hochdruckliga e.V. (2019)

https://www.hochdruckliga.de/tl_files/content/dhl/downloads/patientenleitfaden/TW-Patientenleitlinien2019-Internet.pdf