



Alltagstipps – Maßnahmen für bessere Blutdruckwerte

Der Lebensstil hat einen großen Einfluss auf das Risiko von Bluthochdruck. Ein normales Gewicht, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind beste Voraussetzungen, um ein Leben lang Bluthochdruck zu vermeiden.

Bewegung

Sport und Bewegung im Alltag können den Blutdruck senken. Obwohl der Blutdruck bei körperlicher Anstrengung kurzfristig steigt, senkt Sport diesen auf Dauer. Empfehlenswert sind fünfmal die Woche 30 Minuten Sport. Am besten sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Walken.

Gewicht

Übergewicht ist ein Risiko für Bluthochdruck. Das Bauchfett produziert Hormone und Entzündungsstoffe, die neben den Blutzucker- und Blutfettwerten auch den Blutdruck steigen lassen. Jedes Gramm weniger Gewicht senkt den Blutdruck.

Bewusst Genießen

Alkohol stimuliert das vegetative Nervensystem. Der Herzschlag wird schneller, Blut vermehrt durch den Körper gepumpt und so der Blutdruck erhöht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt seit 2024, auf alkoholische Getränke ganz zu verzichten. Wer dennoch alkoholische Getränke konsumiert, soll vor allem hohe Alkoholmengen vermeiden.

Zigaretten meiden

Rauchen (Filter- und E-Zigaretten) führt zu erhöhtem Herzschlag, der die Gefäße verengt und den Blutdruck ansteigen lässt. Rauchen aufhören lohnt sich. Bereits nach einer Woche ohne Zigarette sinken die Blutdruckwerte.

Gesunde Ernährung

Falsche Ernährung kann den Blutdruck in die Höhe treiben. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an natürlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln mit viel pflanzlichen und wenig tierischen Lebensmitteln sowie wenig Zucker und raffiniertem Stärke ist, hilft, den Blutdruck zu senken. So haben auch viele Nährstoffe wie z. B. Folsäure, Omega-3-FS, Kalium, Magnesium, Vitamin D und Nitrat einen positiven Einfluss auf den Blutdruck. Diese stecken u. a. in Bananen, Ananas, Beeren, Datteln, Rote Bete, Tomaten, Petersilie, Bärlauch, Knoblauch, Chili, Seefisch, Haferflocken, Naturreis, Joghurt und Kakao. Auch die Reduzierung von Salz senkt den Blutdruck. Täglich sollte max. ein Teelöffel (~3g) gegessen werden.

Entspannung

Stress im Alltag wie Termin-/Zeitdruck, Lärm, private Konflikte, berufliche Belastungen und Sorgen führt im Körper zu Entzündungen. Diese schädigen die Gefäße und führen zu Bluthochdruck. Auf ausreichend Pausen, Entspannung und Schlaf im Alltag achten.

Regelmäßige Tabletteneinnahme

Wenn Änderungen des Lebensstils allein nicht mehr ausreichen oder bereits Schäden durch erhöhten Blutdruck entstanden sind, verordnet der Arzt blutdrucksenkende Medikamente. Durch eine Reihe an Einzel- und Kombinationspräparaten gibt es für jeden Patienten das passende Mittel. Wichtig für eine erfolgreiche Behandlung ist eine regelmäßige Einnahme.



Kleine Änderungen des Lebensstils können helfen die erhöhten Werte zu verbessern oder die Entstehung von Bluthochdruck zu verhindern!!

Folgen von zu hohem Blutdruck

Bluthochdruck verursacht zu Beginn meist keine Probleme, wodurch er oft lange Zeit unbemerkt bleibt. Unbehandelt beeinflusst ein zu hoher Blutdruck die Gesundheit und die Lebenserwartung. Bluthochdruck schädigt langfristig Herz und Gefäße und kann so zu

- Herzmuskelschwäche und -verdickung
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Nierenversagen
- Bauchaortenaneurysma (Erweiterung der Bauchaorta)
- Augenschäden
- Durchblutungsstörungen der Beine

führen.



Bluthochdruck zählt zu den häufigsten Volkskrankheiten in Deutschland.



Bluthochdruck

Ursachen, Folgen und was man vorbeugend tun kann

AOK. Die Gesundheitskasse.

Der Blutdruck – warum das Blut unter Druck stehen muss

Das Blut hat die Aufgabe, den Körper bis in die kleinsten Zellen hinein mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen und Kohlendioxid und Abfallstoffe abzutransportieren. Damit das funktionieren kann, pumpt das Herz mit jedem Schlag das Blut durch ein weitverzweigtes System mit Adern – unser Gefäßsystem, dem Blutkreislauf. Der dabei entstehende Druck, also die Kraft, die das Blut auf die Wand von Arterien und Venen ausübt, ist der Blutdruck. Ohne den richtigen Druck kann das Blut also nicht fließen.

Die Höhe des Blutdrucks hängt von zwei Faktoren ab. Die Pumpleistung des Herzens und der Widerstand der Arterien und Venen, durch die das Blut zu den Organen fließt. Je enger und unflexibler die Gefäße, desto höher der Druck.

Bei der Messung des Blutdrucks werden immer zwei Werte angegeben. Der höhere systolische Druck ist die Kraft, die vom Herzen maximal aufgebaut wird, indem sich der Herzmuskel zusammenzieht („Systole“) und so das sauerstoffreiche Blut in die Gefäße pumpt. Beim niedrigeren diastolischen Druck ist der Herzmuskel erschlafft („Diastole“), es gibt keinen Druck auf die Gefäße und die Herzkammern füllen sich mit Blut.

Gemessen wird der Blutdruck in „Millimeter Quecksilbersäule“, abgekürzt mmHg. Der obere Wert gibt den systolischen, der untere Wert den diastolischen Blutdruck an.



systolisch
der Druck, wenn sich das Herz zusammen zieht und das Blut in den Kreislauf pumpt.



diastolisch
der Druck in den Gefäßen, wenn der Herzmuskel erschlafft und sich erneut mit Blut füllt.

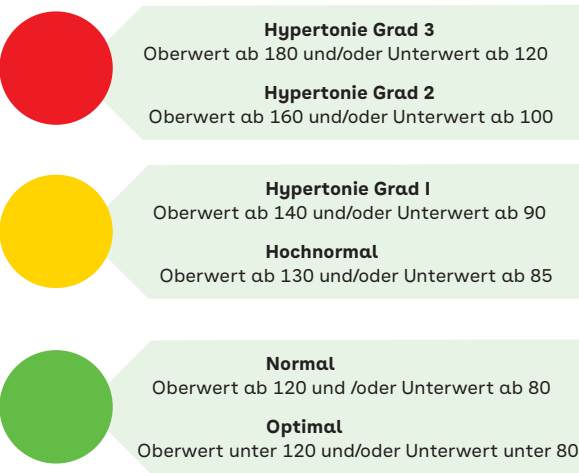
Blutdruckwerte – ist mein Blutdruck normal?

Blutdruckschwankungen sind ganz normal. Der Blutdruck passt sich den unterschiedlichsten Bedingungen und Belastungen an. So steigt je nach Tageszeit und körperlicher und seelischer Belastung der Blutdruck an, sinkt jedoch auch schnell wieder, wenn die Belastung vorüber ist.

Nach dem Aufstehen zum Beispiel sinkt der Blutdruck, da das Blut in den Beinen und Bauchorganen versackt. Das Herz schlägt nun schneller um den Blutdruckabfall auszugleichen und der Blutdruck steigt rasch wieder an.

Temperaturunterschiede können den Blutdruck ebenfalls beeinflussen. Blutgefäße verengen sich bei Kälte, so dass das Blut mit mehr Widerstand durch die Gefäße fließen muss. Bei Wärme erweitern sich die Gefäße.

Einteilung der Blutdruckwerte nach WHO in mmHg



Bluthochdruck – die stille Gefahr

Tageszeit Blutdruckschwankungen sind normal und erst mal kein Grund zur Sorge. Erst wenn die Blutdruckwerte im Ruhezustand dauerhaft über 140/90mmHg liegen, spricht man vom Bluthochdruck, auch Hypertonie genannt.

Das Tückische an Bluthochdruck ist, dass er oft keine Beschwerden verursacht. Schwindel, Kopfschmerzen, Ohrensausen, Nasenbluten oder Herzklopfen können auftreten werden aber da sie sehr unspezifisch sind, oft als Alltagsbeschwerden wahrgenommen. Der Körper kann sich an einen dauerhaft hohen Blutdruck gewöhnen. So fühlt man sich trotz Bluthochdruck gut, obwohl durch den lang anhaltend hohen Druck möglicherweise schon Organe geschädigt sein können.

Deutliche Warnsignale wie Übelkeit, Atemnot oder Sehstörungen treten meist erst bei extrem hohem Blutdruck auf.

Regelmäßige Blutdruckmessungen sind die einzige Möglichkeit, Bluthochdruck früh- und rechtzeitig zu erkennen.



Bluthochdruck tritt meistens ohne Symptome auf, daher regelmäßig den Blutdruck beim Arzt messen lassen



Risikofaktoren für einen zu hohen Blutdruck

Selten ist eine Krankheit wie Nierenleiden oder eine Schilddrüsenüberfunktion der Grund für einen zu hohen Blutdruck. Risikofaktoren von Bluthochdruck hängen meistens mit dem Lebensstil zusammen. So zählen neben einer erblichen Vorbelastung vor allem Übergewicht, Bewegungsmangel, übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen, zu hoher Salzkonsum, dauerhafter Stress und das Alter zu den Risikofaktoren.

-  **Übergewicht**
-  **Bewegungsmangel**
-  **übermäßiger Alkoholkonsum**
-  **zu salzige Nahrung**
-  **dauerhafter Stress**
-  **Rauchen**
-  **Alter**