



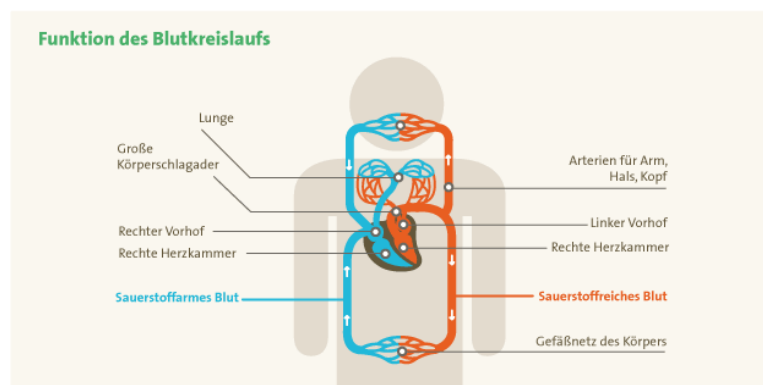
Patienteninformationsblatt: Bluthochdruck (medizinisch: arterielle Hypertonie)

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde **Bluthochdruck** festgestellt. Was dies für Sie bedeutet und was Sie selbst gegen Ihre Erkrankung tun können, möchten wir Ihnen im Folgenden erklären.

- Was ist Bluthochdruck und wie entsteht er?
 - o Was ist eigentlich der Blutdruck?

Der Körper besitzt ein **Gefäßsystem**, das an das Herz angeschlossen ist. So wird der gesamte Körper durch den Herzschlag mit Blut versorgt. Hierbei treibt das Herz wie ein **Motor** die Blutsäule durch die Lunge und die Adern, damit jede Zelle des Körpers frisches, sauerstoffreiches Blut für Stoffwechselprozesse zur Verfügung gestellt bekommt, und anschließend das verbrauchte Blut wieder zurück zur Lunge. Im Prinzip können Sie sich das Herzreislaufsystem wie eine **Pumpe** mit einem angeschlossenen, geschlossenen System von **Rohren** vorstellen.



Bildquelle: <https://www.hausmed.de/gesund-leben/sport-und-bewegung/herz-kreislauf-system>

Die Adern, die das sauerstoffreiche Blut durch den Körper führen, heißen **Arterien**. Die Arterien sind das Hochdrucksystem des Körpers und stehen durch den direkten Anschluss an die kräftige Auswurfkammer des linken Teils des Herzens unter hohem **Druck**. Dieser Druck wird als **Blutdruck** bezeichnet. Der Blutdruck ist je nach Anforderung an den Körper höher (z. B. beim Sport) oder niedriger (z.B. beim Schlafen).



- Wie funktioniert eine Blutdruckmessung?

Man misst diesen durch eine Manschette an Oberarm oder Handgelenk, die das Gefäß durch äußeres Aufpumpen komplett verschließt und den Druck beim Messen langsam wieder ablässt. Das Gefäß - die Arterie -, die unterhalb der Manschette im Körper liegt, öffnet sich in Folge dessen ebenfalls langsam. Die Geräusche, die der Blutstrom im Gefäß erzeugt, werden als Blutdruck gemessen.

Der Blutdruck wird als Bruch angegeben und in der Einheit mmHg = Millimeter Quecksilbersäule gemessen. Der obere Wert wird als **Systole** bezeichnet und gibt den Spitzendruck im Gefäß an. Der untere Wert wird als **Diastole** bezeichnet und gibt an, ab welchem Wert sich das Gefäß entspannt und vollständig geöffnet ist.

Man sagt zum Beispiel: "Der Blutdruck ist 125 zu 75" (dies entspricht der Schreibweise 125/75mmHg).

Normalerweise sollte der Blutdruck die Werte 130/80mmHg bei einer Messung nach 10 Minuten in körperlicher und geistiger Ruhe nicht überschreiten. Deshalb sollte man den Blutdruck auch genau so messen: nach **10 Minuten** ruhigem Sitzen oder Liegen ohne Veränderung der Körperposition. Nach körperlicher oder geistiger Belastung kann der Blutdruck natürlich höher sein, in völliger Entspannung niedriger.

- Warum ist ein hoher Blutdruck schädlich?

Ein **dauerhaft** höherer Blutdruck schädigt durch den Druck, der auf den Wänden von Gefäßen und Herz lastet, das gesamte Herzkreislaufsystem und die angeschlossenen Organe.

Auswirkungen auf Herz und Gefäße

Die Arterien und das Herz können dem dauerhaft erhöhten Druck nicht standhalten und leieren mit der Zeit aus. Durch den erhöhten Druck in den dem Herzen direkt angeschlossenen Arterien muss das Herz gegen einen hohen Widerstand anpumpen und verdickt. In Folge der **Herzmuskelverdickung** und Ausleerung von Gefäßen und Herz **sinkt die Herzleistung ab**, unser "Motor" arbeitet also schlechter und kann das Blut nicht mehr richtig durch den Körper transportieren. Die Gefäßwände werden brüchig, es können sich leichter Kalkablagerungen (sogenannte Plaques) bilden, die z.B. Herzinfarkte und Schlaganfälle mitverursachen.

Deshalb spricht man auch von Bluthochdruck als einem "**Risikofaktor**" für **Herzinfarkt und Schlaganfall**.

Die Gefäße können unter dem zu hohen Druck auch so belastet sein, dass sie reißen und **Blutungen** verursachen.

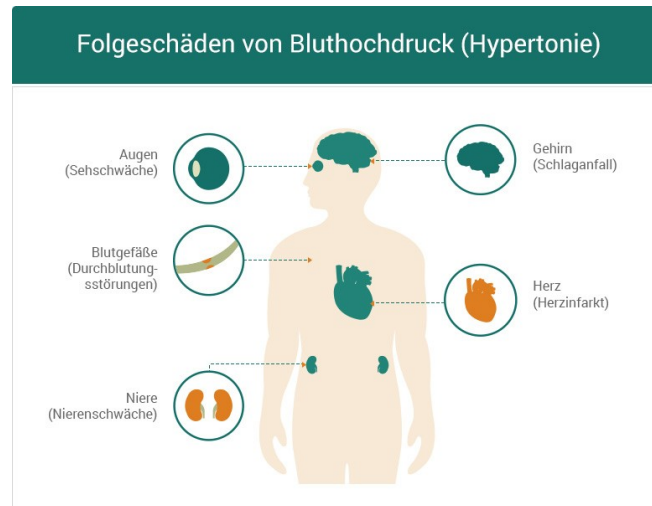
Sie können es sich so vorstellen, dass die Wände der Rohre in unserem Pumpensystem unter ständigem Dampf stehen, dadurch brüchig werden, schwach werden und sogar reißen oder verstopfen können.

Auswirkungen auf Organe

Alle Organe, die als "Sackgasse" am Ende von großen Arterien sitzen, können durch den hohen Druck geschädigt werden. Insbesondere sind hier die **Nieren** betroffen. Durch den auf ihnen lastenden Druck geht das Gewebe der Nieren immer weiter kaputt, so dass sie ihre Entgiftungsfunktion immer schlechter ausführen können. Im Extremfall kann die Nierenfunktion ganz ausfallen.

Weitere Zeichen für eine Organschädigung durch Bluthochdruck können **Kopfschmerzen** oder **Nasenbluten** sein.

Auch die **Augen** können durch erhöhten Druck geschädigt werden und eine **Netzhauterkrankung** ausbilden. Im schlimmsten Fall kann dies zur Erblindung führen.

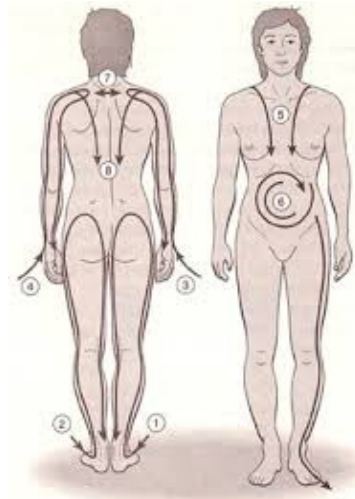


Bildquelle: <https://www.121doc.com/de/bluthochdruck/folgeerkrankungen>

- Was kann man dagegen tun?
 - o Was können Sie dagegen tun?

Das wichtigste im Kampf gegen den Bluthochdruck und seine Folgen ist Ihre Mitarbeit.

- Falls Sie **übergewichtig** sind, können Sie das Herz-Kreislaufsystem durch eine Normalisierung Ihres Gewichts deutlich entlasten.
- Außerdem können Sie durch die **richtige Ernährung** den Blutdruck senken. Man hat herausgefunden, dass eine fleischlastige Ernährung durch Mikroentzündungen in den Gefäßen den Blutdruck ansteigen lässt. Also sollten Sie darauf achten, sich **vorwiegend pflanzlich** zu ernähren und Fleisch- wie Wurstwaren höchstens zweimal wöchentlich zu verzehren. Im Prinzip ist es "wie früher": Fleisch und Wurst sind kostbare Waren, die man zu besonderen Anlässen zu sich nimmt - wie beim Sonntagsbraten.
- Besonders unterstützend wirkt **ausreichende körperliche Bewegung**. Dadurch werden das Herz und die Gefäße trainiert, der Blutdruck sinkt. Hier hat sich herausgestellt, dass man sich mindestens fünf Mal in der Woche für jeweils 30 Minuten so bewegen soll, dass man etwas angestrengt ist und ins Schwitzen kommt. Dabei zählt jede Art von Sport, besonders gut sind jedoch Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren.
- Zusätzlich können Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem mit **Kneippgüssen** trainieren. Hierzu lassen Sie eiskaltes und heißes Wasser im Wechsel über Ihren Körper laufen. Hierbei gilt: immer von unten nach oben, von außen nach innen und von rechts nach links. Also: erst rechtes Bein vom Außenknöchel über das äußere Knie zur Hüfte rechts, dann vom Innenknöchel über das innere Knie zur Leiste. Dann das linke Bein genauso. Dann den rechten Arm vom kleinen Finger über den Ellenbogen zur Schulter, dann vom Daumen über die Ellenbeuge zur Achsel. Dann den linken Arm genauso. Dann den Bauch, den Hals, das Gesicht und den Kopf und zuletzt über den Rücken.
- **Rauchen** schädigt die Gefäße zusätzlich sehr. Wir helfen Ihnen gern dabei, mit dem Rauchen aufzuhören.



Bildquelle: <https://flobek.de/sauna/das-richtige-vorgehen-beim-kneippguss/kneippguss/>

- Was können wir dagegen tun?

Wir unterstützen Sie gerne bei den **Veränderungen Ihrer Lebensgewohnheiten** (Ernährung, Sport, Rauchstopp, Gewichtsabnahme). Kommen Sie jederzeit gerne mit Fragen auf uns zu! Sollten diese Mittel nicht ausreichen, um Ihren Blutdruck abzusenkten, oder ist er bereits gefährlich erhöht, verschreiben wir Ihnen **Medikamente**, die den Blutdruck absenkten.

Dazu zählen insbesondere Entwässerungsmittel und Arzneimittel, die die Gefäße entspannen und weiten. Um wieder auf unser Bild zurück zu kommen: mit diesen Arzneimitteln nehmen wir entweder etwas Inhalt aus dem Rohrsystem oder wir machen die Rohre etwas weiter. Die Folge ist die gleiche: der Druck sinkt.

Manchmal reicht ein Arzneimittel alleine nicht aus und man muss auf **verschiedene Medikamente** mit verschiedenen Wirkmechanismen zurückgreifen, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

Wichtig ist, dass Sie Ihren Blutdruck **regelmäßig messen** und Ihre Ergebnisse aufschreiben. So können wir den Erfolg aller Maßnahmen beurteilen und gegebenenfalls etwas verändern oder anpassen.

Manchmal kann man sogar Medikamente wieder weglassen, wenn sich der Blutdruck durch Ihre eigenen Maßnahmen gebessert hat.

- **Fazit:**

Bluthochdruck schädigt langfristig Herz, Gefäße und Organe und ist ein Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Es gibt verschiedene Medikamente. Sie sind die Hauptperson im Kampf gegen den Bluthochdruck: Sie können äußere Umstände beeinflussen (Gewicht, Rauchen, Ernährung, Sport) und den Blutdruck sorgfältig kontrollieren.

Falls Sie noch Fragen haben, kommen Sie gerne jederzeit auf uns zu!

Ihre Praxis Dres. von Blittersdorff

Ihre Meinung ist uns wichtig! Haben Sie Vorschläge, Wünsche oder Anregungen zu diesem Informationsblatt? Hat Ihnen dieser Handzettel gefallen? Um uns ständig verbessern zu können, freuen wir uns über eine Rückmeldung, gerne persönlich oder unter praxis@hausarzt-handschuhsheim.de