Patienteninformation Bluthochdruck

Wir haben bei Ihnen einen Bluthochdruck diagnostiziert - was ist das eigentlich?

Das Blut kreist in einem weitverzweigten Röhrensystem durch den Körper und versorgt ihn mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die Pumparbeit des Herzens hält den Blutfluss aufrecht und bestimmt zusammen mit dem Durchmesser der Schlagadern (Arterien) den Blutdruck. Unter besonderen Bedingungen, etwa bei Anstrengung oder Schmerz, steigt der Blutdruck kurzfristig an, um den Körper ausreichend mit Blut zu versorgen.

Auch Aufregung erzeugt einen vorübergehenden Blutdruckanstieg. Nachts hingegen sinkt der Blutdruck beim Gesunden ab. Normalerweise passen sich die Gefäßwände den jeweiligen Bedürfnissen an, indem sie sich verengen oder erweitern. Haben sich in den Arterien jedoch Ablagerungen gebildet, oder sind die Gefäßwände mit dem Alter unflexibler geworden, bleibt der Blutdruck dauerhaft erhöht.

Blutdruckmessung - welche Zielwerte sollte ich erreichen?

Gelegenheitsmessungen in der Praxis sollten unter 140/90mmHg liegen. Bei Selbstmessungen sollten 75% aller Messwerte 135/85mmHg nicht übersteigen, 25% dürfen etwas nach oben "ausreißen". Die Messungen sollen zu verschiedenen Tageszeiten nach mind. 2min Ruhe erfolgen.

Folgeerkrankungen

Bei dauerhafter Erhöhung des Blutdruckes kommt es zu einer zunehmenden Gefäßverkalkung und Verengung der Arterien. So folgen Versorgungsstörungen lebenswichtiger Organe. Schäden entstehen in erster Linie an Augen (bis zur Erblindung), Nieren (bis zum Versagen), Gehirn (Schlaganfall) und am häufigsten am Herzen (Herzinfarkte und Pumpschwäche).

Nichtmedikamentöse Maßnahmen zur Blutdrucksenkung - das können Sie selbst tun

Gewichtsreduktion

Eine Gewichtsabnahme zeigt den größten Einfluss auf die Höhe des Blutdruckes, dabei wirken sich auch kleinere Schritte als durchaus wirksam aus.

Effekt: im Durchschnitt um 1mmHg pro 1kg Reduktion, je nach Ausgangsgewicht bis 20mmHg Senkung pro 10kg.

Seite 1

Ernährungsumstellung

Bevorzugung einer sogenannten "mediterranen Kost". Diese basiert vor allem auf dem Verzehr von viel frischem Obst und Gemüse, Fisch, Getreide, ungesättigten Fetten - wie beispielsweise Olivenöl und nur geringen Mengen von Milch- und Fleischprodukten.

Auch eine sog. DASH-Diät zeigt pos. Effekte: viel Obst/Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, dagegen nur geringe Mengen an magerem Fleisch und Fisch.

Effekt: im Schnitt 11/5mmHg Senkung – in Kombination mit Salzreduktion auf <2,3g/Tag bis 21/8mmHg.

Körperliche Aktivität

Regelmäßige körperliche Aktivität im Sinne eines Ausdauertrainings (zügiges Walking) von 30-60 Minuten, 3–5-mal wöchentlich senkt den systolischen und diastolischen Blutdruck. Die effizienteste Blutdrucksenkung durch Sport wird dann erzielt, wenn damit auch Übergewicht reduziert wird. Isometrisches Training (z.B. Krafttraining) steigert eher den Blutdruck.

Effekt: im Schnitt bis 11/5mmHg Senkung.

Kochsalzreduktion

Senkung des Verzehrs von salzreichen Lebensmitteln und Natrium (maximal 2,3g Kochsalz/Tag).

Salzreiche Lebensmittel (mehr als 1g Salz/100g) sind z.B. Wurst, Käse, Fertiggerichte, Hering, Salzgebäck. Wenig Kochsalz (bis 0,3 g/100 g) enthalten z.B. Hack-

fleisch, frisches Geflügel, Fisch, Milchprodukte, Gemüse, Salate, Pilze, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Küchenkräuter, Apfelkuchen.

Berechnung: Natriumgehalt (in g)/100g x 2,5 = Kochsalzgehalt in 100g Lebensmittel.

Praktische Tipps:

- Salzstreuer vom Esstisch verbannen
- Kräuter statt Salz zum Würzen verwenden
- keine Fertiggerichte
- Verwendung kochsalzarmer Mineralwässer

Effekt: bis 4/4mmHg Senkung – besonders effizient aber in Verbindung mit Ernährungsmaßgaben (s.o.) [1].

Alkoholkonsum reduzieren

Eine Reduktion der Aufnahme von alkoholischen Getränken kann zu einer Senkung des Blutdrucks beitragen (Anhalt: maximal 20g Alkohol/Tag, entsprechend 1 Flasche Bier oder ¼ Wein).

Effekt: bis 12/8mmHg Senkung.

Patienteninformation Bluthochdruck

Entspannungstechniken

Unterschiedliche Entspannungstechniken können zu einer signifikanten Senkung des Blutdrucks beitragen. Hierzu gehören Maßnahmen, wie autogenes Training, Qigong, oder auch die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, um nur eine kleine Auswahl zu nennen. Für die Technik "transzendenter Meditation" wurde bei regelmäßiger Anwendung exemplarisch eine signifikante Blutdrucksenkung nachgewiesen.

Finden Sie also Ihren persönlichen Weg zur Stresskontrolle!

Effekt: bis zu 13/8mmHg Senkung.

Gibt es nicht "natürliche Medikamente", die meinen Blutdruck senken können?

Es gibt zahlreiche Untersuchungen zu Vitaminen, Nahrungsergänzungsmitteln und Spurenelementen und deren Einfluss auf eine mögliche Senkung des Blutdrucks. Studien sind in diesem Zusammenhang oft recht klein und lange nicht so aussagekräftig wie die bei anderen blutdrucksenkenden Maßnahmen zitierte Daten. Einen kleinen Überblick möchten wir Ihnen hier dennoch bieten:

Hibiskustee (Karkadeh)

Drei Tassen Hibiscustee täglich konnten bei einer Metaanalyse im mittleren Osten den Blutdruck signifikant senken.

Effekt: bis 8/4mmHg.

Rote-Beete-Saft:

Bei Konsum von bis zu 500ml Rote-Beete-Saft täglich kann ein blutdrucksenkender Effekt ab einer Anwendungsdauer von mind. 14 Tagen beobachtet werden.

Effekt: bis 4/1mmHg.

Kakaoreiche dunkle Schokolade:

Der Konsum einer sehr kakaoreichen Schokolade ist verbunden mit der Zufuhr von Flavanoiden. Nach einer Metaanalyse kann damit tatsächlich eine signifikante Blutdrucksenkung erreicht werden. Freilich muss hier warnend erwähnt werden, dass ein übermäßig gesteigerter Konsum dunkler Schokolade nun nicht zur deutlichen Blutdruckreduktion führen wird, da dem der negative Effekt der vermehrten Energiezufuhr und Gewichtszunahme (s.o.) entgegensteht!

Wenn Sie nun aber ab und an Schokolade essen greifen Sie vielleicht besser zu einer kakaoreichen Variante! **Effekt:** bis 4mmHg systolisch. Seite 2

Grüner Tee oder Schwarztee:

2-6 Tassen täglich können bei einer Anwendungsdauer von mind. 12 Wochen den Blutdruck signifikant senken.

Effekt: bis 2/2mmHg.

Und sonst so?

Natürlich gibt es noch zu vielen Substanzen mehr Untersuchungen, die aber meist keine statistisch signifikanten Ergebnisse liefern konnten und somit nicht für eine Empfehlung ausreichen.

Hinweise zu einer blutdrucksenkenden Wirkung gibt es für den gesteigerten Konsum von Granatapfelsaft, für schwarzen Kaffee oder Sesamsamen.

Wann benötige ich Medikamente?

Sollten diese Maßnahmen nach einer Zeitspanne zwischen 3 und 6 Monaten nicht zu einer ausreichenden Blutdrucksenkung geführt haben oder Sie gehören nach unserer Einschätzung zu einer Hochrisikogruppe (z.B. Diabetiker) sollten dauerhaft Medikamente zur Blutdrucksenkung verabreicht werden.

Da es sich beim Bluthochdruck um eine chronische Krankheit handelt müssen Medikamente oft lebenslang eingenommen werden, sofern sich nicht etwas an den Lebensumständen (s.o.) ändert. Bitte ändern Sie niemals selbständig das Einnahmeschema Ihrer Medikamente.

Ihr Praxisteam

Quellen:

Deutsche Hochdruckliga: www.hochdruckliga.de