Bluthochdruck
Einfach mal den Druck rausnehmen

Kinder unter Druck
Bluthochdruck spielt eine immer größere Rolle

Hoher Blutdruck
Wann eine Medikamenteneinnahme sinnvoll ist

NOVITAS

Das Magazin der *fürsorglichen* Krankenkasse

Sonderausgabe
BLUTHOCH-DRUCK

BLUTHOCHDRUCK – DIE STILLE GEFAHR.

NOVITAS BKK

Jeder vierte Deutsche leidet darunter – oft ohne es zu wissen. Bluthochdruck (medizinisch: Hypertonie) tut nicht weh, verursacht über lange Zeit kaum Beschwerden und ist dennoch gefährlich: Unbehandelt führt er zu massiven Schäden an den Blutgefäßen und in der Folge zu Herzinfarkten, Schlaganfällen und anderen gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Er stellt einen Risikofaktor für Demenz dar und schädigt die Nieren, bis hin zum Nierenversagen. Ein zu hoher Blutdruck ist damit die weltweit größte Gesundheitsgefahr, wie eine internationale Studie ergab. Gleichzeitig gilt aber gerade für Bluthochdruck: Gefahr erkannt – Gefahr gebannt.

BLUTHOCHDRUCK – DIE STILLE GEFAHR

Lesen Sie hier, wie Sie Bluthochdruck frühzeitig erkennen und behandeln können, um sich vor gefährlichen Folgeerkrankungen und Organschäden zu schützen, warum eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung für Bluthochdruckpatienten wichtig sind oder wie Sie Ihren Blutdruck richtig messen.

Das Herz schlägt schneller und pumpt infolgedessen mehr Blut durch die Adern: Was kurz vor dem WM-Tor normal ist, wird auf Dauer zum Gesundheitsrisiko. Ein erhöhter Blutdruck ist meistens nicht zu spüren. Wenn also überhaupt, sind die Symptome bei Bluthochdruck eher allgemeiner Natur und können auch auf andere Krankheitsbilder hinweisen: Kopfschmerzen, Herzklopfen oder -stolpern, Nervosität und Schlafstörungen können erste Warnsignale sein.

WANN WIRD ES BRENZLIG?

Doch ab Messwerten von dauerhaft 140/90 mmHg (Maßeinheit zur Blutdruckmessung: Millimeter-Quecksilbersäule) oder darüber wird es kritisch! Wer ständig „auf 180" ist, belastet Herz und Gefäße und sollte dringend mit seinem Arzt sprechen. Unverzüglich ist der Notarzt gefragt, wenn erhöhte Blutdruckwerte mit Beschwerden wie akuten Schwindelgefühlen, plötzlich auftretenden Sehstörungen, akutem Nasenbluten, Übelkeit und Erbrechen, starkem Kopfschmerz oder neurologischen Störungen einhergeht, denn dies beschreibt die Symptome eines „hypertensiven Notfalls", ein Schlaganfall droht.

RISIKOFAKTOREN – WER IST BETROFFEN?

Besonders bluthochdruckgefährdet sind ältere Menschen: Mit zunehmendem Alter werden die Gefäße steif und verkalken, insbesondere der untere (diastolische) Blutdruck steigt. Genetische Faktoren spielen ebenfalls eine große Rolle bei der Entwicklung eines Bluthochdrucks: Kinder von Hypertonikern haben ein zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko, zu erkranken.

Auch Medikamente können den Bluthochdruck erhöhen, zum Beispiel:

- bestimmte Mittel zur Behandlung von psychischen Erkrankungen
- bestimmte pflanzliche Arzneimittel wie Johanniskraut
- abschwellende Nasensprays oder -tropfen (Dekongestiva)
- Cortison-Präparate, die zum Beispiel bei Rheuma gegeben werden
- die Antibabypille oder die Hormonersatztherapie in den Wechseljahren

Vermeidbare Risikofaktoren, die den Blutdruck in die Höhe treiben, betreffen die Lebensweise:

- Übergewicht
- Mangel an Bewegung
- Stress
- Rauchen
- hoher Salzkonsum

Ein „sekundärer" Bluthochdruck aufgrund einer speziellen Ursache lässt sich nur bei etwa fünf von 100 Betroffenen feststellen, zum Beispiel wenn eine Schilddrüsenüberfunktion vorliegt oder eine Verengung der zuführenden Arterie der Niere einen niedrigen Blutdruck vorgaukelt und sie fälschlicherweise gegenreguliert.

WAS SIND DIE FOLGEN?

Ein ständig erhöhter Blutdruck führt zu Schäden sowohl an den arteriellen Gefäßen wie auch an Organen. Folgeerkrankungen eines unbehandelten Bluthochdrucks sind:

- Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz)
- Durchblutungsstörungen in den Beinen (pAVK)
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Nierenschädigung

Das Risiko für solche Folgeerkrankungen lässt sich durch eine Behandlung senken, bei rechtzeitig erkanntem und gut beherrschtem Bluthochdruck sogar vermeiden. <

EINFACH MAL DEN DRUCK RAUSNEHMEN

Auch ohne Corona, Homeoffice, Quarantäne & Co. waren Bewegungsmangel, schlechte Essgewohnheiten und Stress schon bedeutende Hindernisse für die körperliche und geistige Gesundheit. Doch seit die Pandemie unsere Welt auf den Kopf gestellt hat, gilt dies mehr denn je. Gut, dass wir hier direkt die besten Tipps für Sie haben, wie Sie Ihre Blutdruckwerte runterregeln können.

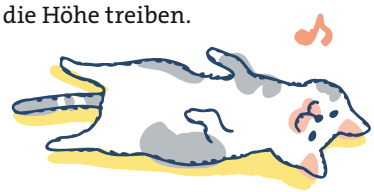
1. AUSREICHEND BEWEGEN

Körperliche Bewegung und Sport erhöhen den Blutdruck zwar kurzfristig, denn der Körper pumpt mehr Blut durch den Kreislauf. Doch auf Dauer sorgt regelmäßige Bewegung für eine nachhaltige Blutdrucksenkung, denn Bewegung trainiert die Blutgefäße und macht sie – einfach ausgedrückt – elastischer.

Daher ist ausreichende Bewegung bei Bluthochdruck das Wichtigste. Faustregel: 8.000 Schritte pro Tag sind gut für Körper und Kreislauf. Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen, finden Sie übrigens auf Seite 11.

2. IMMER DIE RUHE BEWAHREN

Wie sagt man so schön: „In der Ruhe liegt die Kraft.“ Das gilt insbesondere beim Blutdruck. Denn viele Reihenuntersuchungen haben gezeigt, dass psychische Belastungen den Blutdruck nicht nur akut, sondern auch dauerhaft in die Höhe treiben.



Dem Stress permanent aus dem Weg zu gehen, ist aber nicht machbar. Vielmehr gilt es, sich nicht selbst unnötigen Stress zu bereiten und einen besseren Umgang mit Herausforderungen zu erlernen.

Bei aktiven Entspannungsmethoden wie Qigong, autogenem Training oder sanftem Yoga lässt der Druck nach. Gut zu wissen: Ihre Novitas BKK bezuschusst qualitätsgeprüfte Entspannungskurse zu 80 Prozent bis zu 300 Euro jährlich. Unter novitas-bkk.de/gesundheitskurse finden Sie unsere Kursdatenbank. Hier können Sie sich ganz einfach einen Entspannungskurs in Ihrer Nähe aussuchen.

3. RICHTIG ERNÄHREN

Kaum jemand denkt bei ungesunder Ernährung direkt an Bluthochdruck. Dabei spielen die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, durchaus eine wichtige Rolle. Für Bluthochdruckpatienten ist es besonders wichtig, auf eine salzarme Kost zu achten. Greifen Sie stattdessen lieber zu Kräutern, um Ihre Speisen zu würzen.

Komplett auf Salz verzichten müssen Sie nicht, allerdings sollten es nicht mehr als um die 5 Gramm pro Tag sein. Fertigprodukte, Chips und andere stark verarbeitete Lebensmittel sollten Bluthochdruckpatienten möglichst meiden, denn diese enthalten in der Regel große Mengen „verstecktes“ Salz.

IST BLUTHOCHDRUCK EINE „TICKENDE ZEITBOMBE“?

Bluthochdruck wird gerne mal als „tickende Zeitbombe“ bezeichnet. Dabei hören viele Betroffene das Ticken nicht einmal: Hoher Blutdruck ist ein stiller Begleiter, den viele Menschen im Alltag zunächst gar nicht wahrnehmen. Allerdings ist ein dauerhaft zu hoher Blutdruck ein erhebliches Gesundheitsrisiko, zum Beispiel für einen Schlaganfall.

Darum unser Ratschlag: Es empfiehlt sich, beim Arzt oder in der Apotheke den Blutdruck regelmäßig messen zu lassen oder dies zu Hause selbst zu tun. Sicher ist sicher ...

BLUTHOCHDRUCK UND SCHWANGERSCHAFT?

Während der Schwangerschaft misst die Frauenärztin oder der Frauenarzt regelmäßig den Blutdruck, denn ein zu hoher Blutdruck kann für Mutter und Kind gefährlich sein. Lassen Sie sich bei erhöhten Werten auf jeden Fall ärztlich beraten und ggf. behandeln! Ihre Frauenärztin bzw. Ihr Frauenarzt weiß, welche speziellen Medikamente bei Bedarf während der Schwangerschaft eingesetzt werden können und wann sie unverzichtbar für Ihre Sicherheit und die Ihres Kindes werden.

HABEN SIE DAS SCHON GEWUSST?

4. NICHT RAUCHEN

Rauchen schädigt nicht nur die Innenhaut der Blutgefäße und fördert Verkalkungen, sondern es hat über das vegetative Nervensystem auch einen direkten gefäßverengenden Effekt. Daher lässt schon eine einzige Zigarette den Blutdruck für etwa 15 Minuten steigen.

Allerdings ist es nicht leicht, aufzuhören, und erfordert sehr oft professionelle Hilfe, zum Beispiel ein Raucherentwöhnungsprogramm – auch und gerade wenn man schon mehrere erfolglose Abstinenzversuche hinter sich hat.

In unserer Kursdatenbank unter **novitas-bkk.de/gesundheitskurse** finden Sie Nichtraucherkurse, die von uns mit bis zu 300 Euro bezuschusst werden. Und wenn Sie lieber an einem Online-Kurs teilnehmen möchten, besuchen Sie uns unter **novitas-bkk.de/nichtraucherhelden.**

5. GENÜGEND TRINKEN

Genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, ist leichter gesagt als getan. Das gilt auch und gerade bei Bluthochdruck, denn oftmals bekommt man zur Behandlung von Hypertonie ein Entwässerungsmittel verschrieben. Viele Betroffene trinken dann besonders wenig Wasser, weil sie die häufigen Toilettengänge im Alltag stören und sie zudem vermuten, dass sie ihre „Wassertabletten“ sonst außer Kraft setzen würden. Aber so paradox es klingt: Das Gegenteil ist der Fall.

Die entwässernden Medikamente sollen nur überschüssiges Wasser aus dem Blut entfernen. Trinkt man dabei nicht ausreichend, kann der Körper schnell zu viel an Wasser verlieren. Trocknen wir aus, merken das unsere Nieren und unser Gehirn. Sie senden dann als Notprogramm Hormone, die Wasser im Körper zurückhalten und die Gefäße verengen – und damit den Blutdruck wieder steigen lassen.

Daher ist es gerade bei Bluthochdruck besonders wichtig, ausreichend zu trinken. Als Faustregel gilt: Ein gesunder Mensch sollte mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken! <

UNSERE ONLINE-ERNÄHRUNGSKURSE

Sich nachhaltig gesund zu ernähren, ohne auf Genuss zu verzichten, das klappt mit den Online-Kursen „myWeightcoach“ und „myHealthcoach“. Mehr dazu unter:

www.novitas-bkk.de/gesund-ernaehren

„MEIN LEBEN MIT BLUT-HOCHDRUCK.“

EINE BETROFFENE BERICHTET:

Bei ihrer ausgeglichenen und ruhigen Art würde man gar nicht vermuten, dass bei Sabine Seidel, die seit vielen Jahren bei der Novitas BKK arbeitet, die Diagnose Bluthochdruck vorliegt. Bluthochdruck sieht man den Betroffenen häufig gar nicht an und auch sie selbst merken meistens zunächst nicht viel davon. Selbst dann nicht, wenn sie wie unsere Kollegin aufgrund ihrer Vorgeschichte dafür sensibilisiert sind.

„Meine Eltern hatten beide Bluthochdruck, daher habe ich schon als Kind gelernt, bei ihnen regelmäßig Blutdruck zu messen. Bei mir war in der Kindheit stets alles okay. Ich konnte zwar nicht ganz so schnell rennen wie die anderen Kinder, aber das war’s auch schon.“

Erstmals bemerkbar machte sich der Bluthochdruck, als Sabine Seidel 17 bis 18 Jahre alt war

„Als Teenagerin bin ich viel Fahrrad gefahren. Danach war ich häufig komplett rot und fühlte mich auch richtig geschafft und kaputt.“ Diese Symptome hat sie schließlich ihrem Hausarzt geschildert und der hat sie auch direkt richtig eingeordnet: „Ich bekam ein Langzeitblutdruckmessgerät von ihm und da wurde erstmals Bluthochdruck bei mir diagnostiziert.“

Infolgedessen bekam sie blutdrucksenkende Tabletten. Weil aber auch deren Einnahme mit Nebenwirkungen einhergeht, sprach sich ein anderer Arzt dafür aus, die Tabletten abzusetzen, was sie dann auch vorerst tat.

In der Schwangerschaft war plötzlich alles wieder anders

Bis Sabine Seidel schwanger wurde, war die stille Gefahr vorübergehend vergessen. Frauen in der Schwangerschaft entwickeln häufiger Bluthochdruck als der Durchschnitt der Bevölkerung, insbesondere wenn eine familiäre Vorbelastung vorliegt.

So war es auch bei Sabine Seidel: „Ich war schon in der 36. Schwangerschaftswoche, als ich mich auf einmal richtig seltsam fühlte. Mir war ganz flau und ich war wie neben der Spur. Ich war ganz sicher – das Kind kommt. Doch da habe ich mich geirrt: Im Krankenhaus stellten die Ärzte fest, dass ich wieder Bluthochdruck habe und mich deswegen seltsam fühle."

Ihr Bluthochdruck wurde als so gefährlich für sie und das ungeborene Baby eingeschätzt, dass sie trotz Schwangerschaft wieder Blutdrucksenker bekam. Die Einstellung auf die neuen Medikamente gelang gut. Um dennoch unnötige Risiken für sie und ihr Kind zu vermeiden, wurde Anfang der 38. Schwangerschaftswoche die Geburt eingeleitet.

„Zur Sicherheit kam meine Tochter nach der Entbindung noch zwei Tage auf die Intensivstation. Dort wurde zum einen beobachtet, ob sie keinen Bluthochdruck hat, und zum anderen, ob sie sich normal entwickelt hat. Denn Bluthochdruck kann zu einer Unterversorgung der Plazenta führen und somit auch zu Entwicklungsstörungen beim Ungeborenen", erinnert sich Sabine Seidel. Doch glücklicherweise war alles gut und das Baby rundum gesund. Auch die Blutdrucksenker konnten nach einiger Zeit wieder abgesetzt werden.

Seelischer und körperlicher Stress ist kein guter Begleiter

Doch ob diese abzusetzen die richtige Entscheidung war, ist sich Sabine Seidel heute nicht sicher. Denn das dicke Ende kam sieben Jahre später, also vor wenigen Monaten. „Zu der Zeit war ich in einer schwierigen Phase, denn ich musste mich um die Versorgung und Unterbringung meines pflegebedürftigen Vaters kümmern. Das hat mich mental ziemlich mitgenommen", erzählt sie. Stress, ob im Beruf oder privaten Leben, kann zu Bluthochdruck führen und die vorhandene Neigung dazu verstärken.

„Mir ging es schon über Wochen nicht gut. Ich hatte ständig Kopfschmerzen, war sehr vergesslich und hatte häufig das Gefühl, neben mir zu stehen. Eines Tages, als ich mit meiner Tochter allein zu Hause war, waren meine Kopfschmerzen so extrem, dass ich praktisch außer Gefecht gesetzt war. Ich bekam nicht einmal richtig mit, was um mich herum geschah, geschweige denn, dass ich darauf reagieren konnte."

In letzter Sekunde

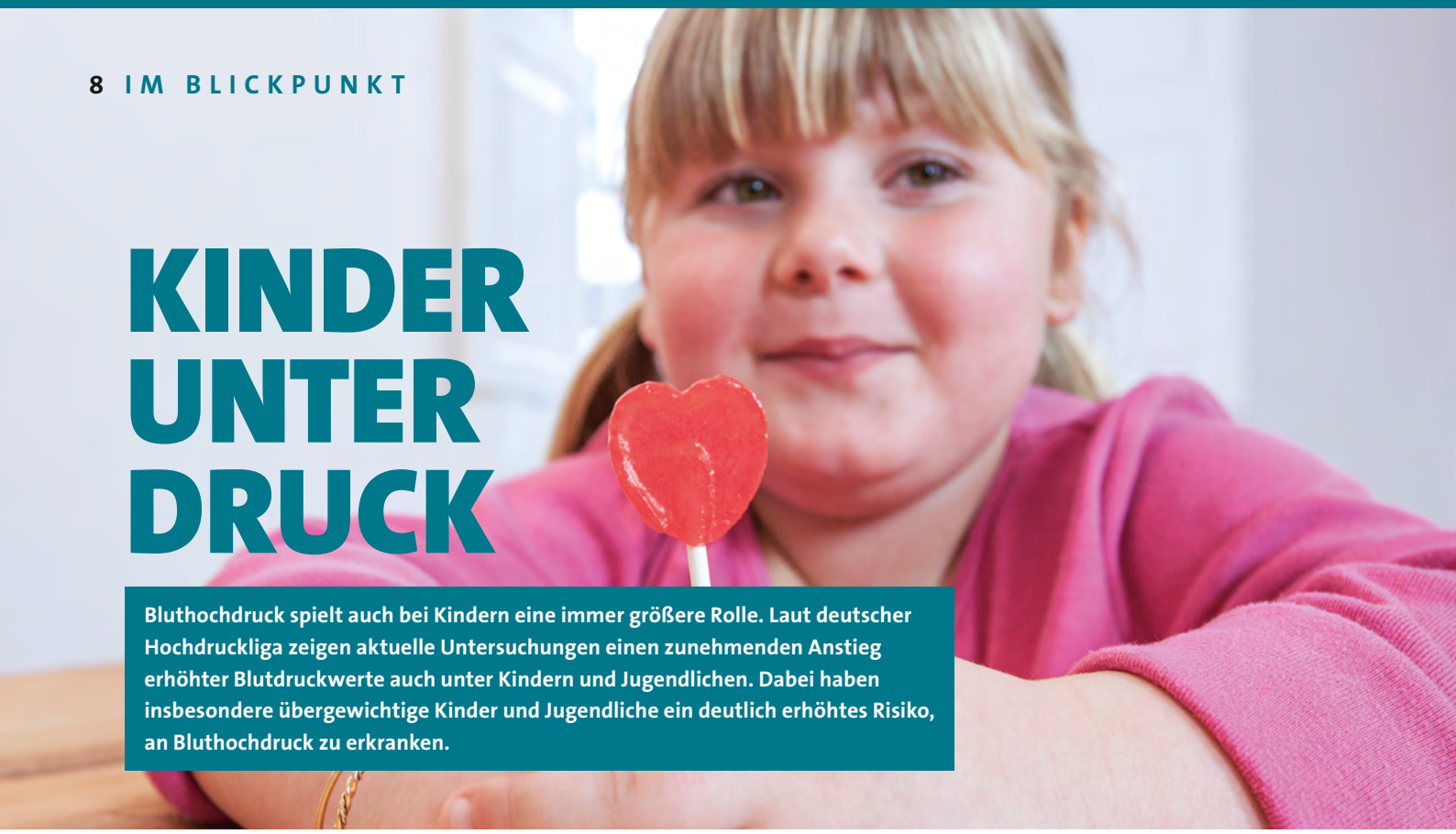
Also nahm sie ihre letzten Kräfte zusammen und rief den Notarzt – zum Glück. Dessen Blutdruckmessung ergab einen Blutdruck von 210 / 120. Sie kam sofort ins Krankenhaus, wo in den darauffolgenden zwei Tagen ihr Blutdruck stabilisiert und sie erneut auf Blutdrucksenker eingestellt wurde.

Und dann hat man Angst vor einem Schlaganfall

Nun bleibt sie auch dabei: „Nach den Erfahrungen, die ich gemacht habe, werde ich die Blutdrucksenker nicht mehr absetzen. Meine Angst ist zu groß, dass ich wieder so schweren Bluthochdruck bekomme und dadurch womöglich sogar einen Schlaganfall erleide. Und es ist auch schön, nicht ständig mit Kopfschmerzen und Schwindelgefühl leben zu müssen." Sie kontrolliert regelmäßig den Erfolg der inzwischen moderneren Medikamente und kennt ihre persönlichen Frühwarnzeichen, auf die sie nun rechtzeitig reagieren kann.

Für Menschen mit einer familiären Vorbelastung für Bluthochdruck wie Sabine Seidel ist es wichtig, über die Erkrankung Bescheid zu wissen, ihren Körper genau zu beobachten und auch selbst Blutdruck zu messen. Das hilft, schwereren Krankheitsverläufen rechtzeitig vorzubeugen. <

Sabine Seidel leidet seit dem Teenageralter an Bluthochdruck. Sie berichtet von ihren Erfahrungen.



KINDER UNTER DRUCK

Bluthochdruck spielt auch bei Kindern eine immer größere Rolle. Laut deutscher Hochdruckliga zeigen aktuelle Untersuchungen einen zunehmenden Anstieg erhöhter Blutdruckwerte auch unter Kindern und Jugendlichen. Dabei haben insbesondere übergewichtige Kinder und Jugendliche ein deutlich erhöhtes Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken.

Bluthochdruck macht meist keine Beschwerden und bleibt daher in der Regel lange Zeit unentdeckt. Eine frühzeitige Diagnose gelingt daher nur durch eine Blutdruckmessung – diese ist aktuell jedoch nicht Bestandteil der meisten Kindervorsorgeuntersuchungen (U-Untersuchungen). Kinder und Jugendliche mit einem zu hohen Blutdruck weisen diesen oft auch im weiteren Lebensverlauf auf. Da die Dauer der Bluthochdruckerkrankung eine wichtige Rolle bei der Entstehung von späteren Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielt, ist es wichtig, erhöhte Blutdruckwerte frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Empfehlenswert ist die Kontrolle des Blutdrucks ab dem 3. Lebensjahr daher insbesondere bei Kindern,

- die unter Übergewicht leiden,
- deren Eltern selbst einen Bluthochdruck haben,
- die als Frühgeborene nach der Geburt intensivmedizinisch behandelt werden mussten,
- die unter angeborenen Herz- oder Nierenerkrankungen leiden
- oder mit Medikamenten behandelt werden, die den Blutdruck beeinflussen können.

WANN HANDELT ES SICH UM ERHÖHTE WERTE?

Bei Jugendlichen ab dem 16. Lebensjahr sollte der zu Hause gemessene Blutdruck im Schnitt unter 135 / 85 mmHg, in der Arztpraxis unter 140 / 90 mmHg liegen. Diese Grenzwerte sind die gleichen wie bei Erwachsenen.

Für Kinder und Jugendliche bis zum 16. Lebensjahr gelten andere Grenzwerte als für Erwachsene. Sie liegen niedriger als beim Erwachsenen, sind jedoch abhängig vom Geschlecht, dem Lebensalter und der Körpergröße. Daher lassen sich keine absoluten Referenzwerte festlegen. Wenn Sie Bedenken hinsichtlich des Blutdrucks Ihres Kindes haben, sprechen Sie mit dem behandelnden Kinderarzt darüber.

WAS TUN, WENN DER BLUTDRUCK ERHÖHT IST?

Bluthochdruck bei Kindern ist deutlich häufiger eine Folge einer anderen Grunderkrankung als bei Erwachsenen. Daher sollte zunächst eine Abklärung bei einem Blutdruckspezialisten, das heißt einem Kinderkardiologen oder Kindernephrologen, erfolgen.

Ist bei diesen vorgeschalteten Untersuchungen alles in Ordnung, rückt der Lebensstil in den Fokus.

Folgende Maßnahmen sind sowohl bei erhöhtem Blutdruck wie auch zur Vorbeugung empfehlenswert:

- Sport treiben, im Verein oder gemeinsam mit den Eltern
- eine ausgewogene Ernährung („mediterrane“ Kost), von den Eltern vorgelebt
- eine rauchfreie Umgebung
- gemeinsam vereinbarte realistische und erreichbare Ziele für eine Gewichtsnormalisierung sowie für körperliche Aktivitäten und Ernährung

Ihr Kind ist bereits an Bluthochdruck erkrankt? Dann ist eine Therapie mit Blutdrucksenkern (pharmakologische Therapie) erforderlich: beispielsweise, wenn Ihr Kind bereits Beschwerden, eine hypertensive Krise (sehr hohe Blutdruckwerte mit akuter Organschädigung), eine sekundäre Hypertonie (z. B. bei Herz- oder Nierenerkrankungen) oder einen Diabetes hat bzw. bereits Schädigungen von Organen durch den Bluthochdruck vorliegen. <

HOHER BLUTDRUCK

Wann sind Medikamente sinnvoll?

Ein erhöhter Blutdruck lässt sich auf unterschiedliche Weise senken: Bei leicht erhöhten Werten kann es ausreichend sein, bestimmte Lebensgewohnheiten zu ändern, sich zum Beispiel mehr zu bewegen, etwas abzunehmen und salzärmer zu essen. Wenn das nicht ausreicht, kommt eine Behandlung mit Blutdrucksenkern infrage.

Manche Betroffene entscheiden sich direkt für Medikamente. Nicht jeder kann oder möchte seine Gewohnheiten ändern und nicht zuletzt gibt es Menschen, die sich ausgewogen ernähren, schlank sind, Sport treiben und trotzdem Bluthochdruck haben – oft aufgrund einer familiären Veranlagung.

WELCHE FAKTOREN ERHÖHEN DAS RISIKO FÜR HERZ UND KREISLAUF?

Ob eine Behandlung mit blutdrucksenkenden Medikamenten sinnvoll oder notwendig ist, hängt nicht allein vom Blutdruckwert ab. Das persönliche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt, wenn folgende Faktoren hinzukommen:

- höheres Lebensalter
- männliches Geschlecht
- Übergewicht
- Rauchen
- Diabetes mellitus Typ 2
- hohe Cholesterinwerte im Blut
- familiäre Veranlagung: Ein erhöhtes Risiko haben Menschen mit einem Bruder oder Vater, der bereits mit unter 55 Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatte, sowie Menschen mit einer Schwester oder Mutter, die mit unter 65 Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatte.

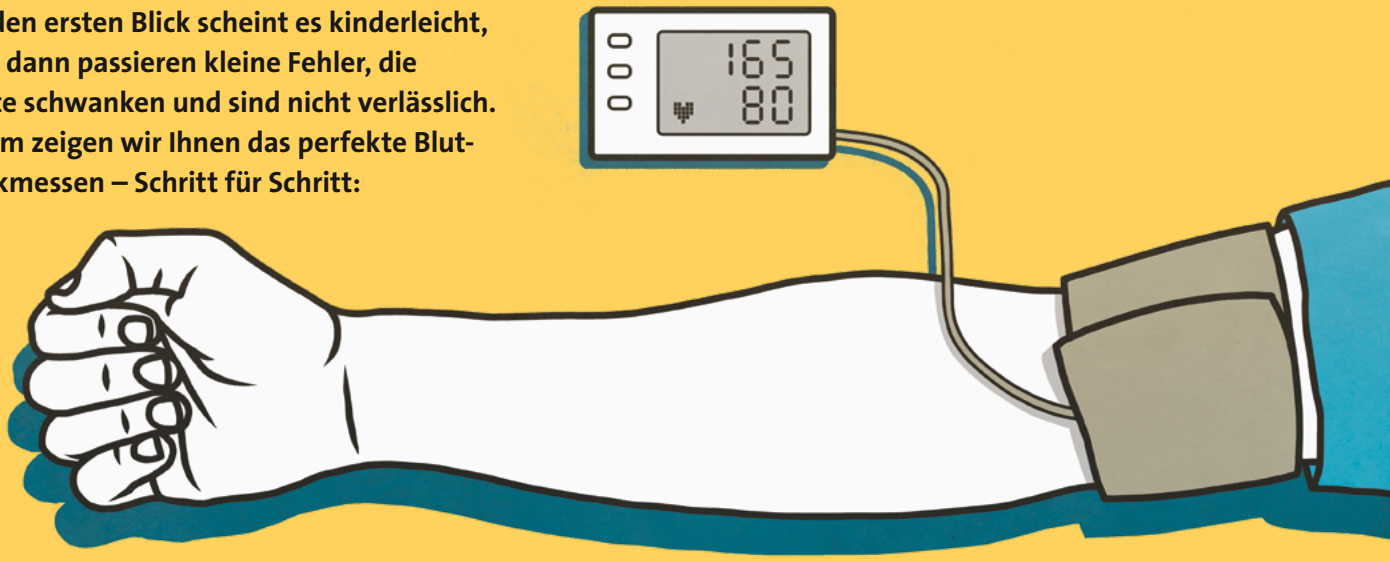
Dies bedeutet: je höher der Blutdruck und je mehr zusätzliche Risikofaktoren, desto lohnender und notwendiger ist eine medikamentöse Bluthochdruckbehandlung. Ist Ihr Blutdruck nur leicht erhöht und Sie sind ansonsten gesund, können Sie zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ermitteln, wie stark eine medikamentöse Therapie Ihr Risiko beeinflussen könnte. Hierfür stehen Computerprogramme auf Grundlage von Studien, in denen viele tausende Menschen über Jahre beobachtet wurden, zur Verfügung. So können Sie informiert abwägen und mitentscheiden – nehmen Sie einen Bluthochdruck jedoch nie auf die leichte Schulter, nur weil Sie momentan noch nichts von ihm bemerken!

WANN SIND MEDIKAMENTE UNVERZICHTBAR?

Bei einem sehr hohen Blutdruck steigt das Risiko für Folgeerkrankungen so deutlich, dass eine unmittelbare Behandlung mit Medikamenten dringend empfohlen wird. Das gilt insbesondere, wenn der systolische Blutdruck über 180 mmHg liegt.

Steigt der Blutdruck zeitweise noch höher, zum Beispiel deutlich über 200/100 mmHg, kann er Beschwerden wie Schmerzen in der Brust, Seh- oder Sprachstörungen auslösen, die auf einen akuten Notfall wie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hindeuten. Dann ist es sehr wichtig, sich ruhig hinzulegen und den Ruf des Notarztes nicht zu scheuen! <

Auf den ersten Blick scheint es kinderleicht, doch dann passieren kleine Fehler, die Werte schwanken und sind nicht verlässlich. Darum zeigen wir Ihnen das perfekte Blutdruckmessen – Schritt für Schritt:



ANLEITUNG:

SO GEHT BLUT-DRUCK-MESSEN!

1. Idealen Zeitpunkt wählen

Der ideale Zeitpunkt zum Blutdruckmessen ist direkt morgens, noch vor dem Frühstück. Ein hoher Wert am Morgen gilt als besonders gefährlich. Zu Hause empfiehlt sich die Verwendung eines digitalen Blutdruckmessgeräts. Es gibt Geräte für das Handgelenk und für den Oberarm.

2. Ruhe bewahren

Der Blutdruck sollte unbedingt in Ruhe gemessen werden. Vor der Messung setzt man sich etwa drei bis fünf Minuten entspannt auf einen Stuhl und atmet ruhig ein und aus. Der Arm wird frei gemacht, ohne ihn durch Kleidung abzuschnüren, die Manschette wird auf nackter Haut angelegt. Welchen Arm Sie nutzen, ist letztlich egal: Vergleichen Sie beide Seiten, normalerweise ist der Unterschied gering.

Hat sich der Kreislauf beruhigt, legt man den Arm, an dem der Blutdruck gemessen wird, in Herzhöhe auf einen Tisch. Wird am Oberarm gemessen, sollte die Hand so auf dem Tisch liegen, dass die Handinnenfläche nach oben zeigt. Messen Sie am Handgelenk, legen Sie ein Kissen unter den Arm.

3. Manschette richtig anlegen

Für die Messung wird die Manschette um das Handgelenk oder den Oberarm gelegt. Sie befindet sich dabei auf Herzhöhe, am Oberarm etwa zwei Fingerbreit über der Ellenbeuge. Bei manchen Geräten zeigt ein Pfeil an, welche Stelle auf dem Puls an der Oberarminnenseite liegen soll, ansonsten orientieren Sie sich am aufblasbaren Teil der Manschette, die sich an der Innenseite Ihres Oberarms befinden sollte, der Verschluss liegt außen. Der Schlauch zeigt nach unten in Richtung Hand.

Wer am Handgelenk misst, legt die Manschette genau über den Puls, die Blutdruckanzeige liegt dabei über der Handgelenksinnenseite. Anschließend schaltet man das Blutdruckmessgerät ein. Während der Messung sollte man sich nicht bewegen, nicht husten, nicht die Beine überschlagen und auch nicht reden. Laute Musik oder ein lauter Fernseher stören ebenfalls und könnten die Werte verfälschen.

4. Werte auf einen Blick

Im Ruhezustand des Körpers und für den ansonsten Gesunden sind folgende Blutdruckwerte als Richtwerte anzusehen:

Optimal:
unter 120 / 80 mmHg

Normal:
120–129 / 80–84 mmHg

Hoch-Normal:
130–139 / 85–89 mmHg

Milde Hypertonie (Stufe 1):
140–159 / 90–99 mmHg

Mittlere Hypertonie (Stufe 2):
160–170 / 100–109 mmHg

Schwere Hypertonie (Stufe 3):
über 180 / 110 mmHg

„Hoch-Normal“ meint dabei nicht besonders normal und „mild“ nicht harmlos. Kommen weitere Risikofaktoren wie ein bauchbetontes Übergewicht oder Fettstoffwechselstörungen hinzu, besteht auch bei solchen Werte bereits Handlungsbedarf.

Ein Bluthochdruck liegt vor, wenn die Oberarm-Messungen in der Arztpraxis an zwei verschiedenen Tagen Werte von 140 / 90 mmHg oder höher ergeben. Bei Selbstmessungen zu Hause gilt eine Obergrenze bereits bei einem Wert von 135 / 85 mmHg, wenn dieser an im Schnitt sieben aufeinanderfolgenden Tagen besteht. <

MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

Ihr Arzt rät zu mehr Bewegung und Sie würden ja eigentlich gerne mehr Sport machen, aber finden einfach nicht die Zeit dazu? Immer wieder kommt etwas dazwischen, wenn Sie Ihre guten Vorsätze in die Realität umsetzen möchten? Dann helfen Ihnen die folgenden Tipps sicher weiter:

BEIM ZÄHNEPUTZEN

Nutzen Sie die Zeit, um etwas für Ihre Beinmuskulatur zu tun: Stellen Sie sich zum Beispiel dabei auf nur ein Bein – das trainiert die Tiefenmuskulatur. Oder stellen Sie sich mit gespreizten Beinen hin und verlagern Sie das Gewicht von einem Bein auf das andere.

AUF DEM WEG NACH OBEN

Treppensteigen bringt den Kreislauf in Schwung. Lassen Sie daher Rolltreppe oder Lift ruhig mal links liegen und gönnen Sie Ihrem Körper etwas Bewegung.

BEIM FERNSEHEN

Fernsehen verführt zu stundenlangem Faulenzen. Nutzen Sie daher die langen Werbepausen, um aufzustehen und sich zu strecken oder ein paar Sportübungen zu machen.

DER WEG IST DAS ZIEL

Wenn Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind, steigen Sie eine Station früher aus und genießen Sie den kurzen Spaziergang an der frischen Luft. Das ist auf dem Weg zur Arbeit gut, um richtig wach zu werden, und hilft abends, vom Alltagsstress abzuschalten – so kommt man gleich viel entspannter zu Hause an. <

WOHNZIMMER STATT FITNESSSTUDIO

Sie möchten gerne mehr Sport treiben, haben aber keine Lust auf Sportverein oder Fitnessstudio? Kein Problem! Unsere kostenlosen Online-Videos bieten Ihnen abwechslungsreiche Kurzprogramme für mehr Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Probieren Sie es einfach aus und besuchen Sie unseren YouTube-Kanal unter:

youtube.com/novitasbkk

WIR INFORMIEREN SIE BESTENS!

LINKS RUND UM DAS THEMA BLUTHOCHDRUCK

Sie möchten noch mehr über Bluthochdruck erfahren? Lesen Sie unseren digitalen Blutdruckratgeber mit vielen weiteren Informationen:

info.novitas-bkk.de

Die DHL – Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention – ist eine gemeinnützige Fachgesellschaft und Betroffenen-Organisation. Hier finden Sie weitreichende Informationen zum Thema Bluthochdruck und auch zu passenden Selbsthilfegruppen:

hochdruckliga.de

KOSTENLOSE MEDIZINISCHE BERATUNG

Unsere Medizinexperten beantworten Ihnen rund um die Uhr Ihre Fragen zum Bluthochdruck, aber natürlich auch zu allen anderen medizinischen Themen. Und das an 365 Tagen im Jahr.

0800 123 7654
gebührenfrei

#HÖR-GUT-ZU – IHR GESUNDHEITSPODCAST!

Mit unseren Podcasts können Sie Ihrem Blutdruck sofort etwas Gutes tun. Wenn Sie „loshören“ möchten, finden Sie unseren Gesundheitspodcast auf unserer Website. Viel Spaß beim Lauschen:

novitas-bkk.de/podcasts

ONLINE-ANGEBOTE

Wenn Sie nicht zu einer persönlichen Beratung kommen können, bieten wir Ihnen auch online zahlreiche Angebote:

- novitas-bkk.de/**videoberatung**
- Online-Geschäftsstelle oder Service-App: **meine.novitas-bkk.de**
- Infos und Magazine zu Gesundheitsthemen: **info.novitas-bkk.de**
- Sportprogramme für zu Hause: novitas-bkk.de/**beweg-dich-at-home**
- Lieber hören statt lesen? novitas-bkk.de/**podcasts**

FOCUS MONEY Hervorragender SERVICE Ausgabe 07/2022 Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

DEUTSCHLAND TEST VORBILDLICH ERFÜLLTE KUNDEN-WÜNSCHE FOCUS MONEY

Handelsblatt BESTE Kundenorientierte Krankenkassen 2021 Novitas BKK

NOVITAS BKK

novitas-bkk.de