

BEWEG DICH²

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich mit Sport nicht nur in vielen Fällen die Entwicklung einer Bluthochdruck-Erkrankung von vornherein verhindern lässt, sondern dass mit Sport auch bei einem bereits bestehenden Bluthochdruck die Werte gesenkt werden können. Mit einem korrekt dosierten Training ist dabei eine Verringerung um etwa 5-10 mmHg zu erwarten, wobei sich die Erfolge von Mensch zu Mensch deutlich unterscheiden können und die Auswahl der Sportart sowie des Trainingsumfangs eine wichtige Rolle spielen.



TRAININGSEMPFEHLUNG

Ausdauersport, wie beispielsweise Radfahren, Walken, Steppen, Laufen, Schwimmen, Skilanglauf, wird empfohlen. Optimal sind 3-4 x pro Woche jeweils mindestens 30-45 Minuten.

Grundsätzlich sollte vor dem Beginn eines Sportprogramms der Blutdruck so gut wie möglich eingestellt sein, denn unter körperlicher Belastung kann ein bereits erhöhter Blutdruck weiter ansteigen.

Literatur

- ¹ Vgl. Österreichischer Herzverband, Blutdruck senken durch salzarme Kost, Online im Internet: <http://www.herzverband.at/pages/vorsorge/blutdruck-senken-durch-salzarme-kost.php>, (28.01.2020)
- ² Vgl. Deutsche Herzstiftung, Vier wichtige Punkte zu Sport bei Bluthochdruck, Bluthochdruck: Werte mit Sport senken?, Online im Internet: <http://herzstiftung.de/Bluthochdruck-Sport.html>, (27.01.2020)
- ³ Vgl. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension
- ⁴ Vgl. Giuseppe Mancia, Guido Grassi, Josep Redon: Manual of Hypertension of the European Society of Hypertension, Second Edition; Online im Internet: http://www.sphta.org.pt/files/esh_esc_guidelines_2013.pdf, (30.01.2020)
- ⁵ Vgl. Steurer, Günter; Gruber, Karin; Herz intakt statt Infarkt, 2. Aufl., Verlagshaus der Ärzte, 2014, S. 91-99, S.112-115
- ⁶ Vgl. Stulnig, Thomas; Höger, Simone; Ernährung bei Bluthochdruck, Wilhelm Mau drich Verlag, 2014, S. 33-52
- ⁷ Vgl. Müller, Sven-David; Weissenberger, Christiane; Ernährungsratgeber Bluthochdruck, Genießen erlaubt, 2. Aufl., Schönlitersche Verlagsgesellschaft, 2013, S. 20-22, S. 37-47
- ⁸ Flemmer, Andrea; Bluthochdruck natürlich behandeln, Heilmittel, die den Blutdruck senken - Das können Sie selbst tun, Schönlitersche Verlagsgesellschaft, 2013, S.53-56, S.63-69, S.76-79, S.106-108
- ⁹ Vgl. Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz, Bluthochdruck - Ernährungstherapie, Online im Internet: <http://www.ernaehrung.de/tipps/hypertonie/blut13.php>, (28.01.2020), S. 4-6
- ¹⁰ Vgl. Initiative: Pro-Blutdruck-Messen, Blutdruck messen, Online im Internet: <http://www.pro-blutdruck-messen.de/blutdruck-messen>, (25.01.2020)

+pharma übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen, der Umgang mit bzw. die Umsetzung von den zur Verfügung gestellten Informationen erfolgt auf eigene Gefahr. Haftungsansprüche gegen +pharma, welche sich auf sämtliche Schäden tatsächlicher oder rechtlicher Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens +pharma kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. +pharma behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Informationen oder den gesamten Folder ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Die Informationen ersetzen keine persönliche, ärztliche Beratung oder Behandlung. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte persönlich an Ihren behandelnden Arzt.

Bluthochdruck

Wissenswertes und Praxistipps



WISSENSWERTES¹

Jede Minute sterben in Europa zwei Menschen an einem Herzinfarkt oder an einem Schlaganfall. Der Grund: Bluthochdruck (Hypertonie). Bluthochdruck gilt als der größte Risikofaktor für Schlaganfälle, Herzversagen, Herzinfarkte, arterielle Verschlusskrankheit und Erkrankungen der Nierengefäße. Im Schnitt hat jeder vierte Erwachsene zu hohen Blutdruck. Mit dem Alter nimmt das Risiko zu: Fast jeder zweite Mensch über 65 leidet heute unter arterieller Hypertonie. Denn zu hohen Blutdruck spürt man nicht, allein durch das Blutdruckmessen lässt sich die Erkrankung wirklich diagnostizieren.

BLUTDRUCKWERTE IM ÜBERBLICK^{3,4}

| Blutdruck | systolisch (mmHG) | diastolisch (mmHG) |
|----------------------------------|-------------------|--------------------|
| optimal | < 120 | < 80 |
| normal | 120-129 | 80-84 |
| normal hoch | 130-139 | 85-89 |
| Grad 1 (Hypertonie leicht) | 140-159 | 90-99 |
| Grad 2 (Hypertonie mittelschwer) | 160-179 | 100-109 |
| Grad 3 (Hypertonie schwer) | ≥ 180 | ≥ 110 |
| Isolierte systolische Hypertonie | ≥ 140 | ≥ 90 |

BLUTDRUCK MESSEN¹⁰

VOR DER MESSUNG

Vermeiden Sie Essen, Rauchen sowie alle Arten von Anstrengungen direkt vor der Messung. Die Messung des Blutdrucks soll nach 5 Minuten ruhigen Sitzens mit beiden Beinen am Boden stehend und in ruhiger Umgebung durchgeführt werden. Halten Sie den Arm ruhig und sprechen Sie nicht während der Messung.



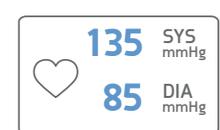
ANLEGEN DER MANSCHETTE

Legen Sie die Blutdruckmanschette nicht zu stramm an, sodass noch ein Finger unter die Manschette passt. Halten Sie die Manschette während der Messung auf Herzhöhe.



RICHTIGE POSITION DER MANSCHETTE

Wenn Sie eine Oberarmmanschette haben, sollte die Manschette 2 cm über der Ellenbeuge angelegt werden. Eine Handgelenksmanschette sollte 2 cm unter der Handfläche angelegt sein und während der Messung auf Herzhöhe gehalten werden.



ERNÄHRUNG^{3,4,5,6,7,8,9}

Die effektivste Methode, um ernährungstherapeutisch den Blutdruck zu senken, ist die wirksame und dauerhafte Gewichtsreduktion. Zudem wird eine traditionelle mediterrane Ernährung empfohlen, die reich an Gemüse, Früchten sowie fettarmen Lebensmitteln ist.

ERNÄHRUNGSTIPPS

- 01 Weniger Kochsalz (max. 5 g Salz am Tag)
- 02 Reduktion von Fleisch
- 03 Fisch als Alternative
- 04 Mehr ungesättigte Fettsäuren
- 05 Fettarme Milch und Milchprodukte
- 06 Reduktion von Süßigkeiten
- 07 Mehr Gemüse, Obst und Kohlenhydrate
- 08 Sinnvoller Umgang mit Genußmitteln (max. täglich eine Flasche Bier oder 1/4 Wein), kein Nikotin