

Modul 1

Modul 2

Modul 3

Modul 4

Modul 5

# Bluthochdruck - Ursachen, Folgen und Behandlung



Patientenbegleitheft zum Schulungsmodul

## BLUTHOCHDRUCK MODUL



Schmieder RE

Bluthochdruck - Was Sie unbedingt wissen sollten ...

Patientenbegleitheft zum Schulungsmodul 1

Bluthochdruck - Ursachen, Folgen und Behandlung

Layout und Grafik: SabineThümmler

Illustrationen: Birgitta Zaremba

Diese Publikation wurde ermöglicht durch die Unterstützung des Instituts für Präventive Medizin der Nieren-, Hochdruck- und Herzerkrankungen an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg und am Klinikum Nürnberg-Süd ([www.ipm-aktuell.de](http://www.ipm-aktuell.de)).

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosisanweisungen und Applikationsformen kann vom Herausgeber keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall überprüft werden.

© copyright 2023 by Schmieder, 10. überarbeitete Auflage

## Liebe Patientin, lieber Patient!

Willkommen zur Modularen Bluthochdruck-Schulung IPM®!

Bei Ihnen wurde ein hoher Blutdruck, sprich „Hypertonie“, festgestellt. Ihr Arzt bietet Ihnen die Möglichkeit, sich über die Erkrankung „Hypertonie“ und die verschiedenen Möglichkeiten der Behandlung eingehend zu informieren. Dazu lädt er Sie zu einer intensiven Schulung durch fachlich qualifiziertes Personal ein.

Die gesamte Schulung besteht aus mehreren Modulen mit unterschiedlichen Schwerpunktthemen. Zu jedem Modul gibt es auch ein Patientenbegleitheft, von dem Sie gerade eines vor sich liegen haben.

**In diesem Schulungsmodul werden die Auswirkungen eines zu hohen Blutdrucks auf den Körper, mit all seinen schwerwiegenden Folgen dargelegt.** In den folgenden Schulungsmodulen wird die Blutdruckselbstmessung erklärt, geübt und Fehlermöglichkeiten aufgezeigt und es wird die Behandlung des Bluthochdrucks, sowohl die nicht-medikamentöse, wie auch die medikamentöse Therapie, ausführlich besprochen.

Je nach Ihren persönlichen Interessen und Problemen nehmen Sie an einzelnen Unterrichtseinheiten teil oder durchlaufen den gesamten Schulungsplan. Die einzelnen Begleithefte sollen Ihnen dabei helfen, die Lerninhalte der Schulung nachzuvollziehen, um den Schulungseffekt zu verstärken.

Viel Erfolg wünscht Ihnen das Schulungsteam!

## Inhaltsverzeichnis

### Modul 1

Was ist der Blutdruck?	6
Wie wird der Blutdruck aufgeschrieben?	6
Wann spricht man von Bluthochdruck?	7
Blutdruckschwankungen	9
Symptome des Bluthochdrucks	10
Wie häufig tritt Bluthochdruck auf?	11
Formen der Hypertonie	12
Folgen eines unbehandelten Bluthochdrucks	13
Gefäßschädigung	14
Herzschwäche – Herzinfarkt	15
Nierenschädigung	18
Schlaganfall	19
Demenz	22
Impotenz	22
Weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	23
Behandlung des zu hohen Blutdrucks	25
Inhalt der weiteren Module	26

## Einleitung

In diesem Schulungsmodul erfahren Sie grundlegende Dinge über den hohen Blutdruck.

Viele Patienten stellen häufig dieselben Fragen: Warum ist der Blutdruck denn so wichtig? Warum ist mein Blutdruck eigentlich erhöht? Wieso messe ich so unterschiedliche Blutdruckwerte? Was kann passieren, wenn mein Blutdruck über lange Jahre zu hoch ist? Wie ist er zu behandeln? Was kann ich selbst tun, um meinen Blutdruck zu senken? Muss ich Medikamente einnehmen? Wie lange?

All diese Fragen werden in der Schulung ausführlich beantwortet und Sie werden die Wichtigkeit einer guten Blutdruckbehandlung verstehen. Denn das Ziel der blutdrucksenkenden Therapie ist, Ihre Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern und Folgeschäden wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzschwäche und Nierenversagen zu verhindern.

## Was ist der Blutdruck?

Das Herz ist wie eine Pumpe. Es hat die Aufgabe, den gesamten Körper mit Blut und damit mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Dazu schlägt das Herz etwa 60-80 mal pro Minute. Durch das rhythmische Zusammenziehen und Erschlaffen des Herzens wird ein bestimmter Druck (Blutdruck) aufgebaut, der auch durch den Widerstand in den Gefäßen bestimmt wird. Zieht sich der Herzmuskel zusammen und pumpt somit das Blut in die Blutgefäße, ist der Druck höher, als wenn sich der Herzmuskel entspannt und der Gefäßwiderstand den Druck in den Blutgefäßen aufrechterhält.

Der Druck in den Gefäßen schwankt also pro Herzschlag zwischen dem oberen und dem unteren Wert. Der **obere Wert** (die erste Zahl) bezeichnet den **systolischen Blutdruck** und der **untere Wert** (die zweite Zahl) den **diastolischen Blutdruck**.

## Wie wird der Blutdruck aufgeschrieben?

Der Blutdruck wird folgendermaßen aufgeschrieben:

**RR 138/86 mmHg**  
**RR** steht für Riva Rocci, ein italienischer Arzt, der 1895 den ersten Blutdruckmessapparat entwickelte.  
**RR** ist also eine Abkürzung für den Blutdruck.  
**138** der systolische Blutdruck oder der obere Wert  
**86** der diastolische Blutdruck oder der untere Wert  
**mmHg** bedeutet Millimeter auf der Quecksilbersäule und ist die Maßeinheit des Blutdrucks.

## Wann spricht man von Bluthochdruck?

Beim Erwachsenen in jedem Lebensalter sollte der systolische Blutdruck in Ruhe unter 140 mmHg, der diastolische Blutdruck unter 90 mmHg sein. Das heißt, ist der Blutdruck systolisch über 140 mmHg oder diastolisch über 90 mmHg, spricht man von einem erhöhten Blutdruck. Das gilt auch, wenn nur einer der beiden Werte erhöht ist.

Bevor die Diagnose Bluthochdruck (Hypertonie) gestellt werden kann, muss der Blutdruck zu mehreren Gelegenheiten an verschiedenen Tagen gemessen werden und meistens erhöht sein.

**Bleiben die Werte bei mehrfacher Messung zu verschiedenen Zeitpunkten in Ruhe im Mittel über 140/90 mmHg und bei Selbstmessung zu Hause über 135/85 mmHg bestehen, so spricht man von Bluthochdruck oder Hypertonie.**



Normaler Blutdruck bis  
**140/90 mmHg**

**bei Arztmessung**



Normaler Blutdruck bis  
**135/85 mmHg**

**bei Selbstmessung**

Je nach Höhe des Blutdrucks wird dieser in unterschiedliche Klassen eingeteilt. Sie sollen für den Arzt eine Entscheidungshilfe bei der blutdrucksenkenden Behandlung sein.

Diese Empfehlungen zur Blutdruckklassifizierung wurden nach wissenschaftlichen Erkenntnissen von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und den Hypertoniegesellschaften (z. B. ISH – International Society of Hypertension) entwickelt und regelmäßig überprüft und aktualisiert. So wurde zuletzt 2023 von der Europäischen und Deutschen Hypertoniegesellschaft der Blutdruck folgendermaßen eingeteilt:

😊	<b>Optimaler Blutdruck</b>	<b>unter 120 / 80 mmHg</b>
😊	<b>Normaler Blutdruck</b>	<b>unter 130 / 85 mmHg</b>
😊	<b>Hoch-normal</b>	<b>130–139 / 85–89 mmHg</b>
😞	<b>Hypertonie Grad 1</b>	<b>140–159 / 90–99 mmHg</b>
😞	<b>Hypertonie Grad 2</b>	<b>160–179 / 100–109 mmHg</b>
😞	<b>Hypertonie Grad 3</b>	<b>über 180 / über 110 mmHg (schwere Hypertonie)</b>

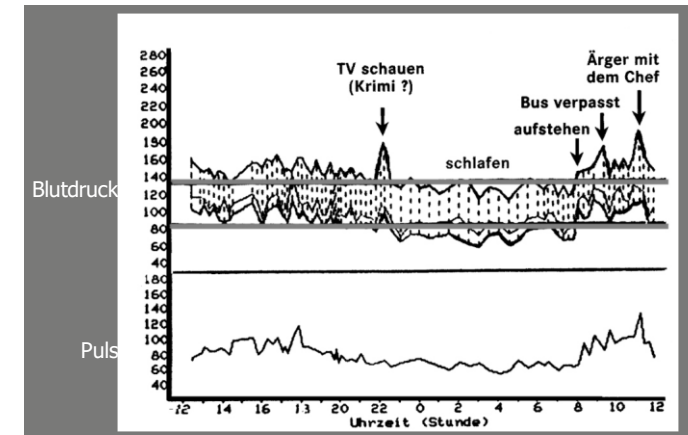
## Blutdruckschwankungen

Der Blutdruck ist sowohl bei Gesunden, als auch bei Menschen mit Bluthochdruck nicht immer gleich. Blutdruckschwankungen sind etwas ganz Normales.

So können zum Beispiel körperliche Belastung oder Stress den Blutdruck innerhalb kürzester Zeit erhöhen. In der Nacht ist der Blutdruck meist niedriger als am Tage (Tag-Nacht Rhythmus). Beim Aufwachen bzw. beim Aufstehen kommt es dann zum morgendlichen Blutdruckanstieg.

Weitere Faktoren, die den Blutdruck beeinflussen:

- **starke Hitze, Kälte, Bewegung, Furcht**
- **Schmerz**
- **Lärm**
- **gefüllte Harnblase**
- **Rauchen**
- **Alkohol**
- **Kaffee**
- **freudige Erregung**



Im Gegensatz zum Gesunden, bei dem der Blutdruck zu entsprechenden Gelegenheiten nur kurzzeitig ansteigt und dann rasch wieder abfällt, bleibt er beim Hypertoniker (Mensch mit Bluthochdruck) oberhalb der Normgrenze von 140/90 mmHg.

## Symptome des Bluthochdrucks

Es gibt keine „typischen“ Symptome bei der Hypertonie. In den meisten Fällen wird der hohe Blutdruck gar nicht gespürt. Die Menschen fühlen sich trotz Bluthochdruck wohl, sie haben keine Beschwerden.

Symptome, die auftreten können sind:

- **Herzklopfen**
- **Kopfschmerzen**
- **Nervosität / Aggressivität**
- **Atemnot**
- **hochroter Kopf**
- **Schwindel**
- **Müdigkeit**
- **Schmerzen in der Herzgegend**
- **gerötete Augen**
- **Nasenbluten**

Doch auch unabhängig vom Bluthochdruck können diese Beschwerden auftreten. Sie sind nicht typisch für die Hypertonie.

Besteht der Bluthochdruck schon sehr lange und wird dann behandelt, d. h. gesenkt, so kann es ebenfalls zu diesen Symptomen kommen. Doch der Körper gewöhnt sich nach einer gewissen Zeit an den wieder normalen Blutdruck und die Beschwerden hören auf.

## Wie häufig tritt Bluthochdruck auf?

Ungefähr 25% der deutschen Bevölkerung hat einen hohen Blutdruck, das heißt jeder 4. Bundesbürger. Kinder leiden nur selten unter Bluthochdruck, aber mit zunehmendem Alter nimmt die Häufigkeit der Hypertonie zu (bei 65jährigen beträgt die Häufigkeit ca. 50%). Im Vergleich zu Männern ist der Bluthochdruck bei Frauen vor den Wechseljahren seltener, nach den Wechseljahren eher häufiger.

Die Menschen mit Hypertonie wissen oft gar nicht, dass Ihr Blutdruck zu hoch ist. Andere wiederum behandeln ihre Krankheit nicht, obwohl sie wissen, dass sie einen hohen Blutdruck haben. Und wieder andere werden zwar behandelt, erreichen aber trotzdem keine normalen Blutdruckwerte.



## Formen der Hypertonie

### ▷ Primäre Hypertonie

In 90 - 95 % der Fälle ist die Ursache des erhöhten Blutdrucks nicht bekannt. Diese Form der Hypertonie wird **primäre oder essentielle Hypertonie** genannt. Es gibt bestimmte Faktoren, die das Auftreten dieser Hypertonie begünstigen, z.B. wenn andere Blutsverwandte (Vater, Mutter, Geschwister) auch unter Bluthochdruck leiden, wenn man übergewichtig ist, zu viel Kochsalz verwendet oder zu viel Alkohol trinkt.

### ▷ Sekundäre Hypertonie

In seltenen Fällen (5 - 10 %) ist der Bluthochdruck durch Organerkrankungen verursacht. Diese Form nennt man **sekundäre Hypertonie**. Als Erkrankungen kommen z.B. eine Veränderung der Blutgefäße, eine Nierenerkrankung, eine Herzerkrankung, eine verstärkte Tätigkeit der Hormondrüsen oder die Einnahme von gewissen Medikamenten (z.B. die „Pille“, manche Rheumamittel) in Frage.



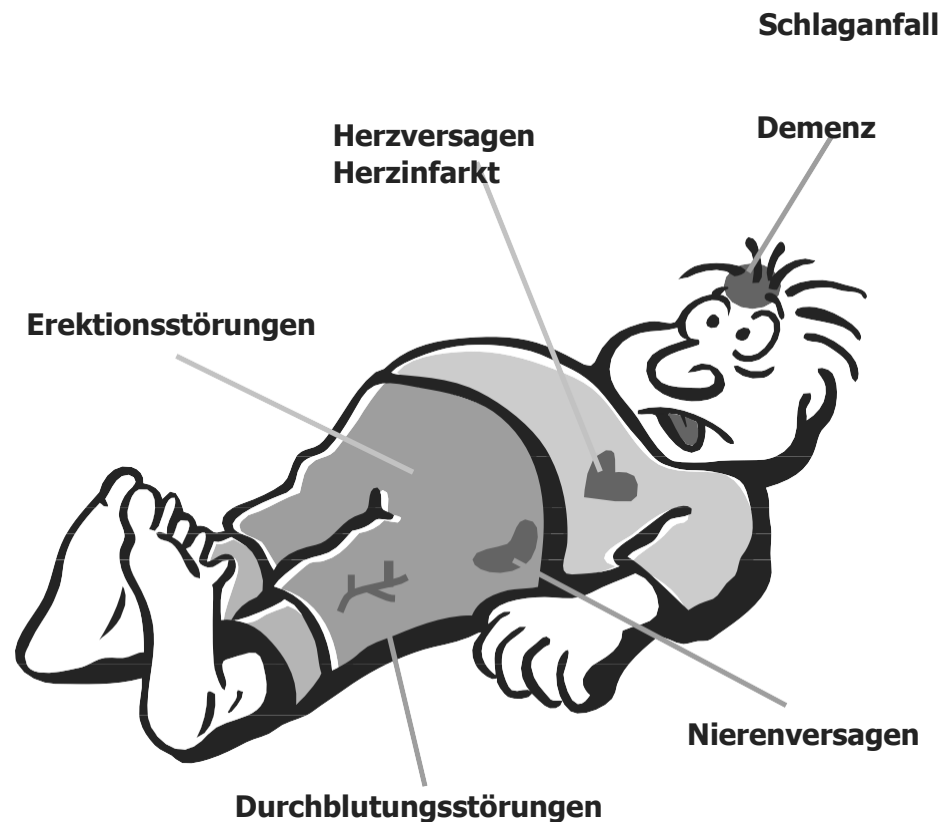
**primäre oder essentielle Hypertonie**



**sekundäre Hypertonie**

## Folgen eines unbehandelten Bluthochdrucks

Die Hypertonie ist ein entscheidender Risikofaktor für Erkrankungen wie **Schlaganfall, Herzversagen, Herzinfarkt, allgemeine Durchblutungsstörungen und Nierenversagen**. Der unerkannte oder unbehandelte hohe Blutdruck schädigt dabei lange im Verborgenen, und nicht selten vergehen Jahre, bis sich die Folgeschäden zeigen.



## Gefäßschädigung

Bluthochdruck ist ein wesentlicher Risikofaktor für das Entstehen der **Arteriosklerose** (= Gefäßverkalkung). Damit bezeichnet man eine Veränderung der Arteriengefäßwand (Einlagerung von Fett und Mineralien), die zu einer Verdickung, Verhärtung und zum Elastizitätsverlust der Gefäße geführt hat. Ablagerungen an der Gefäßinnenwand führen zunächst zu **Durchblutungsstörungen** mit späterem evtl. völligem **Gefäßverschluss**. Passiert dies in einem Hirngefäß, kommt es zum Schlaganfall - ist es ein Herzkranzgefäß, kommt es zum Herzinfarkt.

Ist eine Beinarterie betroffen, treten zunächst auch hier Durchblutungsstörungen auf. Der Muskel wird durch den teilweisen Verschluss des Gefäßes nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt und reagiert mit Schmerzen. Diese treten am Anfang nur bei Belastung auf („Schaufensterkrankheit“, d.h. die Betroffenen bleiben wegen der Beinschmerzen immer wieder stehen, als ob sie Schaufenster anschauen). Verengt sich das Gefäß weiter, bleiben die Schmerzen auch in Ruhe bestehen. Es kommt schließlich zum völligen Gefäßverschluss, was zum Verlust des Beines führen kann.

## Herzschwäche – Herzinfarkt

Bei einem unbehandelten Bluthochdruck muss das Herz dauernd Mehrarbeit leisten, weil die linke Herzkammer gegen den dann erhöhten Druck in der großen Bauchschlagader (Aorta) anpumpen muss. Der Herzmuskel reagiert mit Anpassungsvorgängen – es kommt zu einer Herzwandverdickung. Wird der Bluthochdruck nicht behandelt, wird die linke Herzkammer größer und die Pumpfunktion lässt nach. Die **Herzschwäche** verursacht Luftnot, „dicke Beine“ und ein Gefühl der Enge in der Brust (Angina pectoris) bei Belastung, letztlich **Herzversagen**.

Sind die Herzkranzgefäße durch Fett- und Kalkablagerungen arteriosklerotisch verändert, kann es zunächst durch die Verengung der Gefäße zu einem Sauerstoffmangel des Herzmuskels kommen. Das Herz reagiert mit Schmerzen (Angina pectoris), die zunächst nur bei körperlicher oder auch seelischer Belastung oder nach einem opulenten Essen auftreten. Bei fortschreitender Gefäßverengung tritt **Angina pectoris** auch ohne Anstrengung auf, z.B. vor dem Fernseher oder im Bett.

Diese Beschwerden können auch Warnsymptome eines drohenden Herzinfarkts sein und sollten ernst genommen werden, auch wenn sie nach wenigen Minuten wieder verschwunden sind. Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt und lassen Sie sich untersuchen!






## ▷ Typische Beschwerden bei Angina pectoris

- beklemmender, brennender, schraubstockartiger Schmerz in der Mitte der Brust, der häufig in Arme, Hals und Unterkiefer ausstrahlt
- die Schmerzen können auch ganz woanders auftreten wie im Bauch oder Rücken
- Atemnot bei Belastung
- Schwitzen, Übelkeit, Benommenheit


Der vollständige Verschluss eines Gefäßbezirkes am Herzmuskel führt zum **Herzinfarkt**. Die Herzmuskelzellen werden nicht mehr mit Blut versorgt und sterben schließlich ab. An dieser Stelle entsteht im Verlauf ein Narbengewebe, das nicht an der Pumpfunktion des Herzmuskels teilnimmt. Somit bestimmt die Ausdehnung des Herzinfarkts das Überleben, die Einschränkung der Leistungsfähigkeit und Lebensqualität nach dem Herzinfarkt.



**Erkennung des Herzinfarkts und richtige Reaktion ist überlebenswichtig!**

Die Chance, einen Herzinfarkt zu überleben, ist um so größer, je schneller Sie reagieren und den **Notarzt rufen! Es zählt jede Minute.**

Meist verkennen die Betroffenen die Symptome und wertvolle Zeit geht verloren. Bei ca. 50% aller Herzinfarkte sterben die Betroffenen, bevor sie die Klinik erreicht haben.



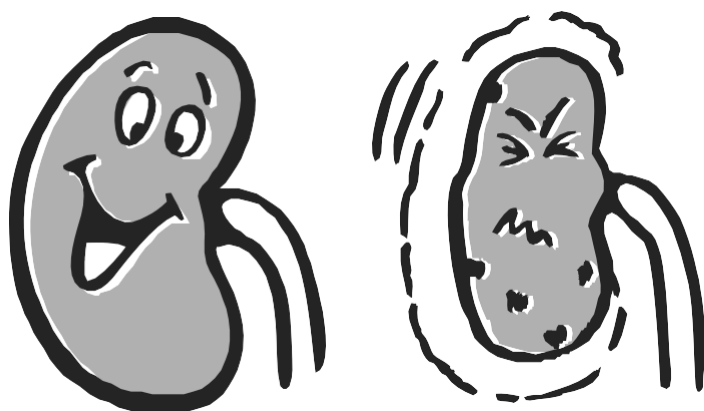
**ACHTUNG**  
**Bei der Angina pectoris verschwinden die Schmerzen wieder - beim Herzinfarkt nicht! Jeder Anfall, der länger als 15 Minuten dauert, ist infarktverdächtig!**

## Nierenschädigung

Ein dauernd erhöhter Blutdruck führt auch zu arteriosklerotischen Veränderungen an den Gefäßen der Niere. Die Niere hat die Aufgabe, aus dem Körper giftige Substanzen zu entfernen und den Wasser- und Mineralhaushalt zu regulieren.

Im Verlauf einer langjährigen, unzureichend behandelten Hypertonie kommt es zu einer **Eiweißausscheidung (Albumin)** im Urin. Dies ist ein Früherkennungszeichen für das Nierenversagen und sollte deshalb regelmäßig vom Arzt kontrolliert werden (mind. 1x/Jahr).

Durch eine verminderte Durchblutung kann es zu einer Nierenschrumpfung kommen, die mittels Ultraschall gut erkennbar ist. Solche **Schrumpfnieren** können ihre Funktionen dann nicht mehr erfüllen. Die Filterfunktion verschlechtert sich. Stoffwechselprodukte werden nicht ausgeschieden. Es droht ein Nierenversagen mit anschließender chronischer Dialysebehandlung (= Blutwäsche) bzw. Nierentransplantation.

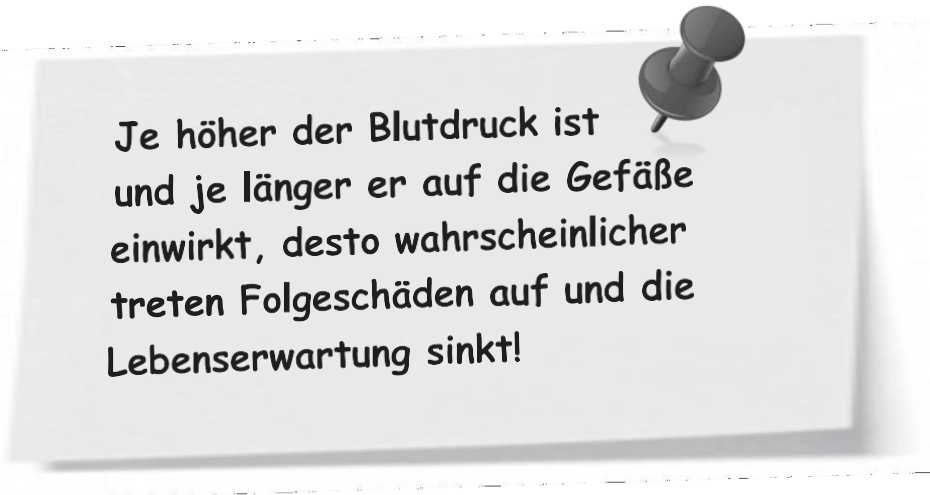


## Schlaganfall

Für einen Schlaganfall ist der Bluthochdruck der wichtigste Risikofaktor. Bleiben der systolische oder diastolische Blutdruck längere Zeit unbehandelt, steigt das Schlaganfallrisiko bis zum 8fachen an.

Es gibt zwei Arten von Schlaganfällen. Entweder stirbt Hirngewebe ab, weil Gefäße im Gehirn eingengt oder gar verstopft sind (Thrombose, Embolie) oder, was seltener ist, durch den zu hohen Blutdruck reißt ein geschädigtes Gefäß und verursacht eine Hirnblutung.

Der Schlaganfall tritt nicht immer plötzlich und ohne Vorwarnung auf – Warnsignale können ihn ankündigen. Oft werden diese Warnsignale aber nicht für wichtig gehalten, da sie nicht als Vorboten erkannt werden und rasch wieder vergehen.



Je höher der Blutdruck ist  
und je länger er auf die Gefäße  
einwirkt, desto wahrscheinlicher  
treten Folgeschäden auf und die  
Lebenserwartung sinkt!

## ▷ Typische Warnsignale des Schlaganfalls:

- Kurzzeitiger Sehverlust auf einem Auge oder auch eine Art „Schwarze-Schlieren-Sehen“ - Sie greifen an den Dingen vorbei, nehmen sie farblos wahr oder sehen sie erst gar nicht.
- Gefühlsstörungen in Armen, Beinen oder im Gesicht, ohne dass Sie falsch gegessen oder gelegen haben. Es kann sein, dass Sie ein Gefühl haben, als ob Ameisen über Ihre Haut laufen oder als ob Ihr Arm bzw. Bein „eingeschlafen“ ist.
- Sprachstörungen - einfache Worte fallen Ihnen nicht mehr ein, sie können nicht mehr richtig sprechen oder Sie haben Probleme, andere Menschen zu verstehen.
- Lähmungen oder Taubheitsgefühl einer Körperhälfte - d.h. betroffen sind Arme, Beine oder auch das Gesicht. Sie haben Probleme beim Laufen, fangen an zu schwanken oder können gar nicht mehr aufstehen.



### Schnelles Handeln kann Leben retten

- ▷ jede Minute zählt!
- ▷ sofort in die Klinik!
- ▷ auch mitten in der Nacht!
- ▷ auch am Wochenende!

Diese Vorboten des Schlaganfalls können sich nur für wenige Minuten bis Stunden bemerkbar machen und innerhalb von 24 Stunden verschwinden. Diese kurzfristigen Symptome bezeichnet man dann als TIA (transitorisch ischämische Attacke). Gerade weil diese Vorboten sehr schnell vorübergehen, werden sie meist nicht beachtet und damit wird die Möglichkeit, einen Schlaganfall zu verhindern, verschenkt. **Sollten bei Ihnen solche Störungen auftreten oder sind sie bereits aufgetreten, nehmen Sie sofort Kontakt mit Ihrem Arzt auf!**

Der **große Schlaganfall** ist der plötzliche Ausfall von Hirnfunktionen. Er kann sich teilweise zurückbilden oder bestehen bleiben, er kann aber auch innerhalb kurzer Zeit zum Tode führen. Der Schlaganfall tritt meist plötzlich auf, häufig am frühen Morgen. Die Lähmungen sind meist sofort vollständig ausgebildet, manchmal verstärken sie sich aber in den ersten Tagen und breiten sich noch weiter aus. Das Bewusstsein kann vollständig erhalten bleiben. In schweren Fällen ist der Kranke **bewusstlos**. Es kommt zu **Lähmungen von Arm und Bein auf einer Körperhälfte**, der Mundwinkel hängt herab und zusätzlich können **Sprach- und Sehstörungen** auftreten.

Bei Auftreten eines Schlaganfalls ist es besonders wichtig, dass der Patient schnell in die Klinik kommt, um lebensbedrohliche Komplikationen zu vermeiden und die langfristigen Lähmungen möglichst gering zu halten – egal, ob es mitten in der Nacht ist oder am Wochenende!

Auch die **Augen**, die als Teil des Gehirns angesehen werden, leiden unter einem unbehandelten Bluthochdruck. Besonders hochdruckempfindlich sind die feinen Äderchen, die unsere Netzhaut mit Blut versorgen; ihre Schädigung kann bis zur Blindheit führen.

## Demenz

Bluthochdruck, der längere Zeit unbehandelt bleibt, kann das Gehirn auch noch anders schädigen. Er kann nämlich zu Hirnleistungsstörungen und zum Abbau intellektueller Fähigkeiten bis hin zur Demenz führen. Ein Frühzeichen dafür ist die zunehmende Vergesslichkeit bzw. Gedächtnisschwäche. Umgekehrt kann die Hochdrucktherapie vor der Entwicklung einer Demenz schützen. Für beides gibt es zahlreiche Hinweise und Belege.

## Impotenz

Folge des unbehandelten Bluthochdrucks kann auch eine Störung der sexuellen Funktion, insbesondere Impotenz sein. Zumindest kommt sie bei Hypertonikern häufiger vor als bei Gesunden in vergleichbarem Alter. Den genauen Grund dafür kennt man noch nicht, doch gilt es als wahrscheinlich, dass hochdruckbedingte Schäden an den Blutgefäßen auch für eine Impotenz die Ursache sind. Auch Medikamente können Impotenz auslösen.

In den meisten Fällen von Impotenz ist es eine Störung der männlichen Potenz, speziell der Erektionsfähigkeit (erektiler Dysfunktion), die beklagt wird. Darunter versteht man das dauerhafte Unvermögen, eine für den befriedigenden Geschlechtsverkehr ausreichende Erektion auszubilden oder lange genug aufrecht zu erhalten. Potenzstörungen sind gar nicht selten, wie man inzwischen weiß. Dagegen gibt es heute gute Behandlungsmöglichkeiten.

**Sprechen Sie darüber ganz offen mit Ihrem Arzt.**

## Weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Rund 50% der Todesfälle in Deutschland beruhen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch weltweit ist die Hypertonie Todesursache Nummer 1.

Der hohe Blutdruck ist nicht der einzige Faktor, der die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt. Es gibt noch eine Reihe von anderen Risikofaktoren. Je mehr von diesen Faktoren auf Sie zutreffen, desto höher ist Ihr Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln. Dabei spielt auch die Blutdruckhöhe eine wichtige Rolle. Je höher der systolische und diastolische Blutdruck, desto höher ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- **Bluthochdruck (Hypertonie)**
- **Hohes Cholesterin**
- **Rauchen**
- **Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)**
- **Übergewicht**
- **Erhöhter Alkoholkonsum**
- **Erhöhter Kochsalzkonsum**
- **Negativer Stress**
- **Bewegungsmangel**

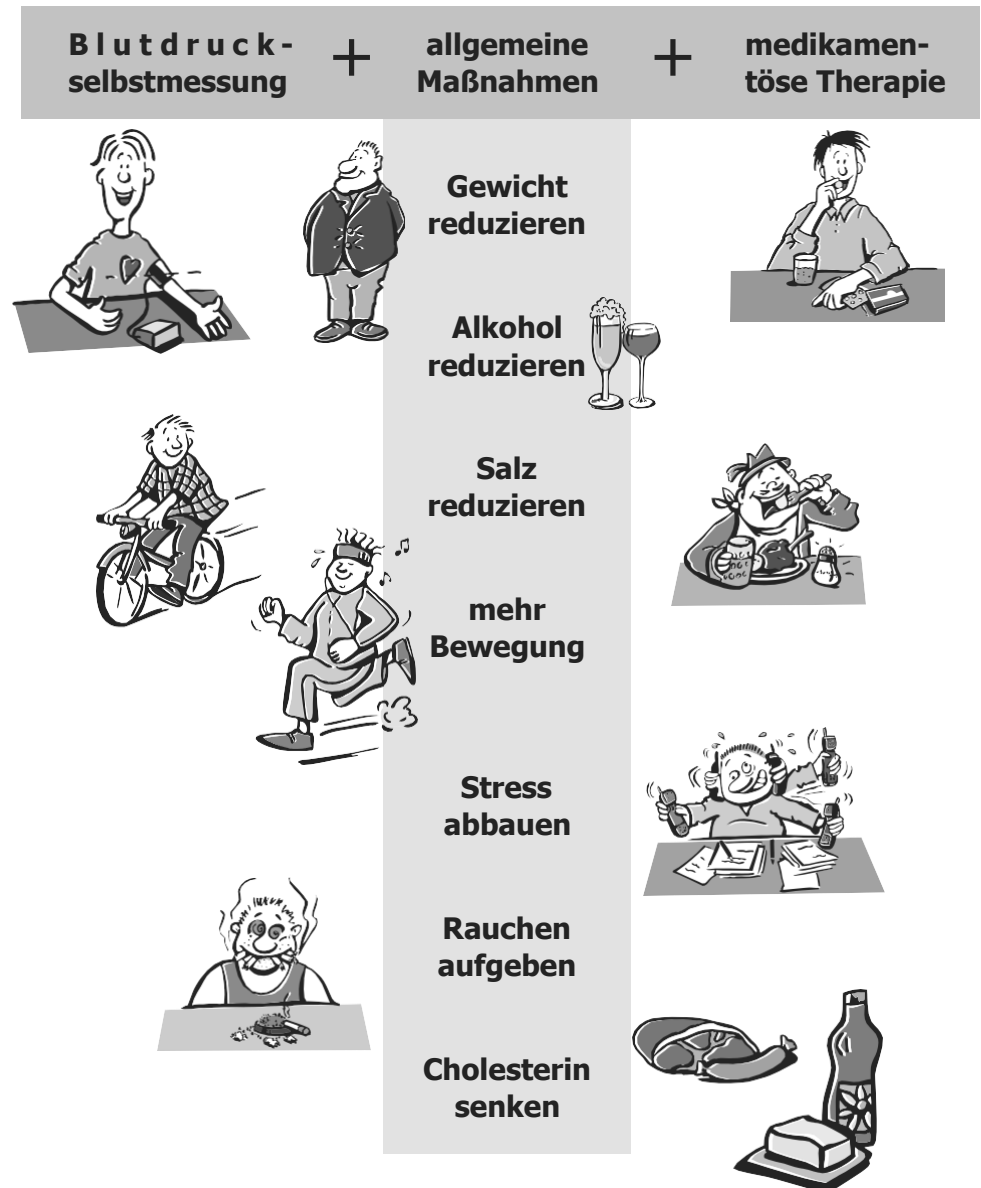
## ▷ Arbeitsblatt

Testen Sie Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Haben Sie hohen Blutdruck?	<input type="checkbox"/>
Haben Sie hohes Cholesterin?	<input type="checkbox"/>
Rauchen Sie?	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Übergewicht?	<input type="checkbox"/>
Nehmen Sie jeden Tag Alkohol zu sich?	<input type="checkbox"/>
Nehmen Sie vermehrt Kochsalz zu sich?	<input type="checkbox"/>
Sind Sie zuckerkrank?	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Gefühl, oft gestresst zu sein und nichts dagegen tun zu können?	<input type="checkbox"/>
Haben Sie zu wenig Bewegung?	<input type="checkbox"/>
Ist in ihrer Familie bereits ein Herzinfarkt, Schlaganfall oder hoher Blutdruck aufgetreten?	<input type="checkbox"/>

Je mehr Fragen Sie mit ja beantworten können, desto größer ist Ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Dabei ist noch wichtig, dass unabhängig von diesen Faktoren mit zunehmendem Alter das Risiko steigt und Männer insgesamt häufiger betroffen sind als Frauen!

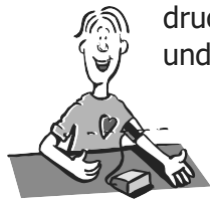
## Behandlung des zu hohen Blutdrucks



### ► Modul 2 - Blutdruckselbstmessung

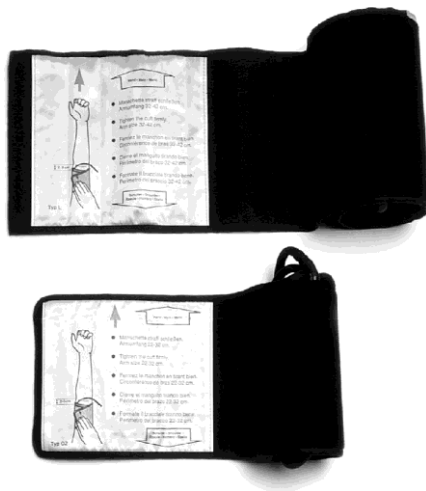


Ein wichtiger Aspekt für eine effektive Behandlung der Hypertonie ist das Messen des Blutdrucks zu Hause. In diesem Schulungsmodul sollen Sie lernen, zu Hause unter Alltagsbedingungen Ihren Blutdruck zu messen.



Grundvoraussetzung dafür ist die exakte Handhabung des Blutdruckmessgerätes und die richtige Durchführung der Blutdruckmessung. Sie erfahren, was Sie dabei beachten sollten, und wir werden Ihnen Fehlerquellen aufzeigen und wichtige Tipps geben. Die Blutdruckselbstmessung in gewohnter Umgebung ist ein wichtiger Bestandteil der Blutdruckbehandlung und bietet dem Arzt entscheidende Informationen für Ihre individuelle blutdrucksenkende Therapie.

Werden Sie und Ihr Arzt zu einem Team. Fragen Sie Ihn, ob die Blutdruckselbstmessung für Sie geeignet ist! Wenn ja, melden Sie sich für diesen Schulungsteil an.



### ► Modul 3 - Allgemeine nicht-medikamentöse Therapie

Sind über einen längeren Zeitraum erhöhte Blutdruckwerte gemessen worden, muss eine Behandlung erfolgen, um Organschäden zu vermeiden.

Ein wesentlicher Beitrag zur erfolgreichen Behandlung eines erhöhten Blutdrucks ist die Umstellung der Lebensführung. Ist der Blutdruck nur leicht erhöht, können allein diese Maßnahmen bereits positive Auswirkungen haben. Sie können somit aktiv zur Verbesserung Ihrer Gesundheit beitragen.

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie sie selbst durch eine „gesunde Lebensführung“ Ihren Blutdruck senken und somit aktiv zur Verbesserung Ihrer Gesundheit beitragen können.

Welche Möglichkeiten zur nicht-medikamentösen Blutdrucksenkung haben sie?

- 1. Übergewicht reduzieren**
- 2. Alkoholkonsum reduzieren**
- 3. Kochsalzkonsum reduzieren**
- 4. Sportliche Aktivität steigern**
- 5. Stressbewältigung**
- 6. Rauchen einstellen**



## ► Modul 4 - Medikamentöse Therapie

Je nach Blutdruckhöhe wird Ihr Arzt eine medikamentöse Behandlung beginnen. In diesem Schulungsmodul erfahren Sie, welche Möglichkeiten eine medikamentöse Therapie bietet. Sie werden die verschiedenen blutdrucksenkenden Substanzen mit ihren Stärken und Schwächen kennenlernen und ihre Wirkungsweisen erklärt bekommen. Wichtig ist sicherlich auch für Sie, welche die häufigsten Nebenwirkungen der Präparate sind und wie man reagiert, wenn sie auftreten.

Beachten Sie – neben der medikamentösen Therapie sollten Sie immer die allgemeinen Maßnahmen zu Blutdrucksenkung fortsetzen.

Was sollten Sie über die medikamentöse Blutdrucksenkung wissen?

- 1. Wie wird der Blutdruck im Körper reguliert?**
- 2. Was gibt es für Medikamente zur Blutdrucksenkung?**
- 3. Was sind typische Nebenwirkungen der blutdrucksenkenden Substanzen?**
- 4. Warum muss ich jeden Tag Medikamente einnehmen?**



## ► Modul 5 - Das Metabolische Syndrom



In diesem Schulungsmodul wird das „Metabolische Syndrom“ beschrieben und erklärt. Bluthochdruck ist eine der Gesundheitsstörungen, die zur Diagnose „Metabolisches Syndrom“ führen können. Der dicke Bauch ist eine weitere Gesundheitsstörung, ebenso Entgleisungen des Fett- und Zuckerstoffwechsels.

Sie werden erfahren, wie es zu diesen Störungen kommen kann, wie man sie nachweist, was sie für unsere Gesundheit bedeuten und was Sie selbst dagegen tun können.



Die Entstehung des Metabolischen Syndroms hängt in allererster Linie von unserem Lebensstil ab. Umgekehrt können wir es bessern oder ganz beseitigen, indem wir unseren Lebensstil ändern.



## Adressen für Hochdruckpatienten

### Institut für Präventive Medizin

der Nieren-, Hochdruck- und Herzerkrankungen  
an der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg  
und am Klinikum Nürnberg Süd

Postanschrift:  
Breslauer Str. 201  
90471 Nürnberg

Tel: 0911 - 398 5405  
Fax: 0911 - 3985074  
www.ipm-aktuell.de  
E-Mail: ipm@uk-erlangen.de

### Selbsthilfegruppe für Hypertonie

Adressen von Selbsthilfegruppen sind über die Deutsche  
Hochdruckliga (siehe unten) erhältlich.

### Deutsche Hochdruckliga

Berliner Str. 46  
69120 Heidelberg  
Tel: 06221 - 58855-0  
Fax: 06221 - 58855-25  
www.hochdruckliga.de  
E-Mail: info@hochdruckliga.de

Unter dieser Adresse können Sie Broschüren, Informationsmaterial,  
Blutdruckpässe und die Patientenzeitschrift „Druckpunkt“ gegen  
Gebühr anfordern.



---

Modul 1

Modul 2

Modul 3

Modul 4

Modul 5

---

# Bluthochdruck - Ursachen, Folgen und Behandlung

---



Patientenbegleitheft zum Schulungsmodul

---

Überreicht von:

---