



Informationsblatt zum Bluthochdruck

Lieber Patient, liebe Patientin,

Bei Ihnen wurde heute ein behandlungsbedürftiger Bluthochdruck festgestellt.

Zusätzlich zur regelmäßigen Einnahme der Medikamente
siehe Medikamenten Verordnungsplan

sollten Sie folgendes beachten:

1. Sie sollten lernen den Blutdruck selbst zu messen, kaufen Sie sich das Gerät mit dem Sie am besten zurechtkommen, am besten ein Oberarmmessgerät.
2. Messen Sie den Blutdruck zu verschiedenen Tageszeiten, da er natürlicherweise über den Tagesverlauf schwankt, schreiben Sie die Zeiten dazu und bringen Sie die Messwerte zu jedem Arztbesuch mit. Messen Sie sich den Blutdruck, wenn Sie sich unwohl, unruhig fühlen, auch gleich nach Aufregung oder körperlicher Belastung.
3. Es wird Ihnen zu Beginn der Blutdruckeinstellung möglicherweise eher schlechter gehen, da sich Ihr Gehirn erst an den niedrigeren Wert gewöhnen muss, setzen Sie nicht einfach die Medikamente ab.
4. Sollte ein Medikament nicht gleich den Blutdruck ausreichend senken ist es nicht unwirksam. Besprechen Sie erst mit dem Arzt ob umgestellt werden oder ein weiteres hinzugefügt werden muss.
5. Die Einhaltung der sogenannten „Allgemeinmassnahmen“ gehört zur Blutdruckeinstellung dazu:
 - a) Natürlich sollten Sie das Rauchen aufhören und nur noch mäßig Alkohol zu sich nehmen.
 - b) Versuchen Sie Ihr Gewicht zu regulieren, oft reicht schon die Abnahme von 2- 3 Kg um die Einstellung zu verbessern.

- c) Tun Sie das nicht durch Diäten, sondern versuchen sie es mit weniger, bewusstem Essen mit einem hohen Salat- und Gemüseanteil.
- d) Bei ca. 50% der Hochdruckpatienten senkt Salzarme Kost (< 6g) den Blutdruck, überprüfen Sie Ihr Mineralwasser nach dem Natriumgehalt
- e) Vegetarische Nahrungsmittel enthalten viel Kalium und beeinflussen dadurch den Blutdruck günstig
- f) **Bewegen** Sie sich soviel wie möglich. Gehen Sie alles was möglich ist im Alltag zu Fuß, Treppen statt Lift, Rad statt Auto etc.
- g) Optimal wäre 3-4 Mal 45 Minuten Ausdauersport, dazu zählen auch schon flotte Spaziergänge.
Ausdauersport sind Gehen, Walken, Nordic walken, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Aquajogging, Skilanglauf, Rudern

- Gehen Sie es langsam an und nehmen Sie sich nicht zuviel vor!

Lieber Patient, liebe Patientin,

Nehmen Sie den Bluthochdruck ernst!
Sie senken damit Ihr Herzinfarkt und Schlaganfallrisiko deutlich.

Die Zielwerte sind unter 135/ 85 mm Hg

Geben Sie nicht auf, denn gemeinsam mit Ihrem Hausarzt werden wir es schaffen!

Ihre Kardiologische Praxis

Dr. Katharina Igerl und das Praxisteam