

Leichter leben Blutdruck im Griff



ALLES
WISSESWERTE
ZU DIESEM
THEMA

Kostenlose Blutdruck-Kurse

Bei dauerhaft zu hohem Blutdruck ist Ihre Gesundheit in Gefahr! In den Servicestellen der ÖGK oder online bieten wir Workshops an. Sie erfahren alles Wesentliche zum Thema Blutdruck und den Risiken von Bluthochdruck. Wir informieren Sie auch über Ihre individuellen Möglichkeiten, Ihren Blutdruck positiv zu beeinflussen.

Inhalte der Workshops sind:

- Allgemeines zum Blutdruck
- Risiken von Bluthochdruck
- Einfluss von Ernährung, Bewegung, Stress und Entspannung auf den Blutdruck
- Blutdruck, Alkohol & Nikotin
- Beantwortung individueller Fragen
- Weiterführende Informationsmaterialien

Nähere Informationen zu unseren Blutdruckkursen in den Servicestellen der ÖGK und online finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/blutdruck

Zu viel Druck macht krank!

Jeder vierte Mensch in Österreich hat zu hohen Blutdruck – doch Viele wissen das gar nicht. Das kann gefährlich werden – bei dauerhaft zu hohem Blutdruck ist die Gesundheit in Gefahr!

Das Tückische am hohen

Blutdruck: Er bleibt meist jahrelang unbemerkt – die Betroffenen haben keine Beschwerden und fühlen sich nicht krank. Durch den zu großen Druck auf die Gefäßwände entstehen jedoch Schäden und die Gefahr für Schlaganfälle, Nierenversagen oder Herzinfarkte steigt.

Die gute Nachricht: Mit entsprechender medizinischer Behandlung und Veränderungen im Lebensstil kann gezielt gegengelenkt und die Erkrankung sehr gut kontrolliert werden.

Diese Anzeichen können auf einen zu hohen Blutdruck hinweisen:

- Herzklopfen
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Nervosität
- Müdigkeit
- Nasenbluten

www.shutterstock.com/HBRH



Bleibt die Erkrankung zu lange unerkannt und unbehandelt, sind die Beschwerden bereits deutlicher:

- Kurzatmigkeit und Atemnot
- Sehstörungen
- Schmerzen in der Brust

Die schleichende Verengung der Gefäße kann ernste Folgen haben:

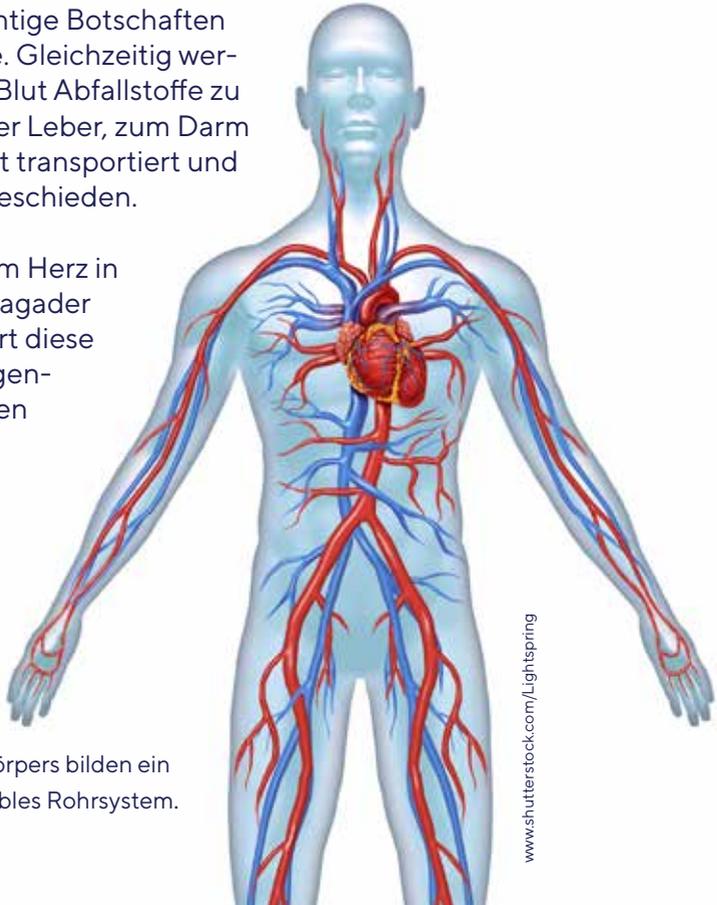
- Herzschwäche
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Organversagen
- Geistiger Verfall bzw. Demenz
- Nierenschwäche bis zur Dialyse
- Sehstörungen bis zur Erblindung
- Durchblutungsstörungen der Beine bis zur Amputation
- Psychische Erkrankungen (z. B. Angststörungen, Depressionen)

Der Blutdruck ist lebensnotwendig

Unser Herz pumpt rund 10.000 Liter Blut pro Tag durch ein Versorgungsnetz aus insgesamt 140.000 Kilometern Blutgefäßen – von der großen Halsschlagader bis in die kleinsten Blutgefäße, die Kapillaren. Dieses intelligente Transportsystem verteilt Sauerstoff sowie Nährstoffe zu den Zellen und übermittelt durch Hormone wichtige Botschaften an die Organe. Gleichzeitig werden über das Blut Abfallstoffe zu den Nieren, der Leber, zum Darm sowie zur Haut transportiert und von dort ausgeschieden.

Wenn Blut vom Herz in die Hauptschlagader strömt, reagiert diese sofort mit Gegen-
druck. Sensoren

an den großen Blutgefäßen messen ständig den Blutdruck und korrigieren ihn, wenn es nötig ist. Je nach Bedarf ziehen sich dann die Blutgefäße zusammen oder erweitern sich. So wird ein gleichmäßiger Blutstrom gewährleistet – egal, ob der Mensch gerade in Bewegung ist oder sich entspannt.



Die Blutgefäße des Körpers bilden ein weit verzweigtes, flexibles Rohrsystem.

Auch die Nieren sind am Blutdruck beteiligt: Wenn sie vermehrt Salze und Flüssigkeit ausscheiden, sinkt der Blutdruck. Umgekehrt können die Nieren im Krankheitsfall den Blutdruck gefährlich erhöhen.

Know-How

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt spricht von „**Hypertonie**“ und meint damit den erhöhten Blutdruck. Der Fachbegriff kommt aus dem Griechischen: „hyper“ steht für „über“ und „tonus“ für „Spannung“. Eine allzu hohe Spannung also zwischen Blut und Blutgefäß – und die ist ungesund.

Stress schadet

Regt sich der Mensch auf, so reagiert das vegetative Nervensystem: Das Hormon Adrenalin wird freigesetzt und der Pulsschlag erhöht sich. Die Gefäße

ziehen sich zusammen, der Blutdruck steigt. So lange, bis sich das Nervensystem wieder beruhigt. Geschieht das nicht, schädigt der hohe Druck auf Dauer die Gewebe von Herz, Gehirn oder Nieren.

Wichtige Elastizität

Je enger ein Röhrchen ist, umso schneller fließt eine Flüssigkeit hindurch. Daher ist die Elastizität der Blutgefäße so wichtig, denn sie reagieren nach Bedarf und senken den Druck bzw. die Geschwindigkeit des Blutflusses. Das schont die Organe und hält die Füße warm, aber den Kopf kühl.

Fette Feinde

Während Stress die Gefäße verengt, schädigt falsche Ernährung die Arterienwände. Überschüssige Nahrungsenergie lagert der Körper nicht nur in Fettdepots ab, sondern auch an den Organen. Ablagerungen an den Gefäßwänden beeinträchtigen den Blutstrom – die Organe werden nicht optimal versorgt.

Wer ist besonders gefährdet?

Die Wahrscheinlichkeit, an Bluthochdruck zu erkranken, steigt mit dem Alter an. Deshalb sind **viele Menschen über 60 Jahren** betroffen. Meist liegt das Problem an der zunehmenden Verhärtung der Blutgefäße, sie können nicht mehr elastisch reagieren und so den Blutdruck positiv beeinflussen.

Aber auch **immer mehr jüngere Menschen** haben zu hohen Blutdruck. Bei ihnen spielen die Erbanlagen, vor allem aber der Lebensstil (ca. 95 Prozent) eine Rolle: Übergewicht, Bewegungsmangel, chronischer Stress sowie übermäßiger Alkohol- und Salzkonsum sind schuld am hohen Blutdruck. Gefährdet sind auch Menschen, die unabhängig vom Alter an unverarbeiteten, belastenden Gefühlen wie Ärger, Angst, Trauer, Stress und Einsamkeit leiden. Kombiniert mit Rauchen, hohen Blutfettwerten und Diabetes steigt zusätzlich das Risiko für einen Herzinfarkt.

Apropos Diabetes:

Etwa 70 Prozent aller Typ-2-Diabetikerinnen und -Diabetiker haben auch erhöhten Blutdruck.

Natürliche Schwankungen

Unser Blutdruck wird mit jedem Herzschlag neu reguliert. Bei Bewegung oder Stress pumpt das Herz mehr für die gleichmäßige Versorgung des Körpers in allen Lebenssituationen. Während 24 Stunden verändert sich unser Blutdruck laufend – das ist ganz natürlich ...

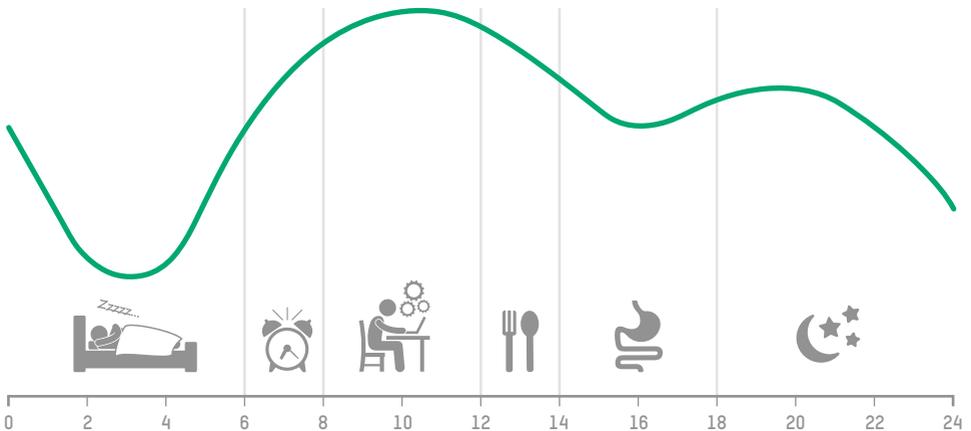
- Nachts beim Schlafen sinkt der Blutdruck ab und erreicht gegen 3 Uhr morgens seinen Tiefpunkt.
- Danach steigt er wieder an, um das Aufwachen vorzubereiten.
- Beim Klingeln des Weckers steigt er schlagartig, damit wir aufstehen und rasch aktiv werden können.

- Morgens bzw. vormittags sind wir meist sehr leistungsfähig, der Blutdruck bleibt auf hohem Niveau
- Nach Mittag sinkt er wieder, weil das Blut für die Verdauung gebraucht wird.
- Am späten Nachmittag erreicht er einen zweiten Höhepunkt. Danach fällt er wieder ab – wir werden bereit für die Nachtruhe.

Was erhöht den Blutdruck?

Die Ursachen für hohen Blutdruck liegen nicht beim Herzen selbst. Dieses wird bei dauerhaft hohem Blutdruck geschädigt, weil es gegen erhöhten Druck arbeiten muss. Kommt es in den Blutgefäßen auch noch zu Engstellen – zum Beispiel durch Rauchen oder fettes Essen – wird es kritisch.

Der Körper kann einen ungesunden Lebensstil meist viele Jahre kompensieren – irgendwann wird der Mensch aber krank.



Blutdruck messen

Zwei Werte

Der gemessene Blutdruck wird in zwei Werten angegeben. Das Herz funktioniert nämlich wie eine „Druck-Saug-Pumpe“: Das Zusammenziehen sorgt für den Druck des Blutes in die Arterien – die „Systole“, der erste, höhere Wert. Wenn der Herzmuskel wieder erschlafft, wird neues Blut angesaugt – die „Diastole“, der zweite, niedrigere Wert. Ein dauerhafter Durchschnittswert von unter 120/80 mmHg gilt als ideal. Liegt der Wert ständig darüber, macht das auf Dauer krank.

Welche Werte sind zu hoch?

Der Blutdruck gilt dann als zu hoch, wenn er über mehrere Wochen auf hohem Niveau bleibt oder wenn stark erhöhte Werte ohne Grund auftreten – die sogenannten „Spitzen“.

Wenn Sie selbst Blutdruck messen, sind bereits Werte ab 135/85 mmHg zu hoch. Wenn Sie Ihren Blutdruck in der Ordination messen lassen, sind

Werte ab 140/90 mmHg zu hoch. Der Grund: Für die meisten Menschen ist die Ordination ein aufregenderer Ort als das eigene Wohnzimmer, daher sind die Grenzwerte unterschiedlich („Weißkittel-Phänomen“).

Von einem hohen Blutdruck spricht man aber jedenfalls, wenn bei verschiedenen Messungen an unterschiedlichen Tagen die Werte über 140/90 mmHg liegen.

Know-How

Der Blutdruck wird in „**Millimeter Quecksilbersäule**“ angegeben, kurz **mmHg** (Hg ist die chemische Bezeichnung für „hydragyrum“ – lateinisch für Quecksilber). Früher wurde der Druck auf Messgeräten an der Höhe einer Quecksilbersäule im Glasröhrchen abgelesen, die Bezeichnung ist bis heute aktuell.



Hochdruck 1. Grad

140–159/
90–99 mmHg

Hochdruck 2. Grad

160–179/
100–109 mmHg

Hochdruck 3. Grad

180–219/
110–119 mmHg



Achtung – SOS

Bei starker Unruhe, Herzklopfen bzw. Herzbeschwerden, starkem Schwindel, Schweißausbrüchen, Sehstörungen, starken Kopfschmerzen oder Atemnot handelt es sich in der Regel um einen Notfall!

Bitte rufen Sie sofort eine Ärztin bzw. einen Arzt oder die Rettung.



Fließende Übergänge

Jeder Mensch ist anders. Daher kann z.B. ein an Diabetes erkrankter Mensch bereits bei niedrigeren Werten gefährdet sein. Wo Ihre persönlichen Grenzen liegen, entscheidet Ihre Ärztin oder Ihr Arzt.

Grundsätzlich gilt: Ab dem Wert von 135/85 mmHg steigt das Risiko für Schäden an den Organen. Erhöhte Blutfett- und Zuckerwerte, Alkohol, Rauchen und unverarbeitete, belastende Gefühle wirken sich zusätzlich negativ aus.

Es müssen übrigens nicht beide Werte erhöht sein, um die Diagnose „Bluthochdruck“ zu bekommen. Wenn zum Beispiel nur der obere (systolische) Wert erhöht ist, kann das bedeuten, dass bereits Blutgefäße geschädigt sind.

Ab 65 Jahren kommt die „isolierte systolische Hypertonie“ häufig vor – und muss behandelt werden.

Tip: Ein normaler Blutdruck ist der beste Schutz für Ihren Körper – **messen Sie daher regelmäßig selbst!**

Selbst richtig messen!

Sie sollten Ihren Blutdruck regelmäßig selbst messen, anfangs zwei- oder dreimal pro Tag, später reicht eine Blutdruckmessung zweimal pro die Woche. Richtig gemessen wird mit einer passenden Manschette am Oberarm. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten und verwenden Sie ein geeichtes Gerät.

Einzelne Messungen in der Ordination oder der Apotheke lassen übrigens keine seriösen Aussagen über dauerhaften Bluthochdruck zu. Es braucht viele Werte, um eine sichere Aussage treffen zu können.

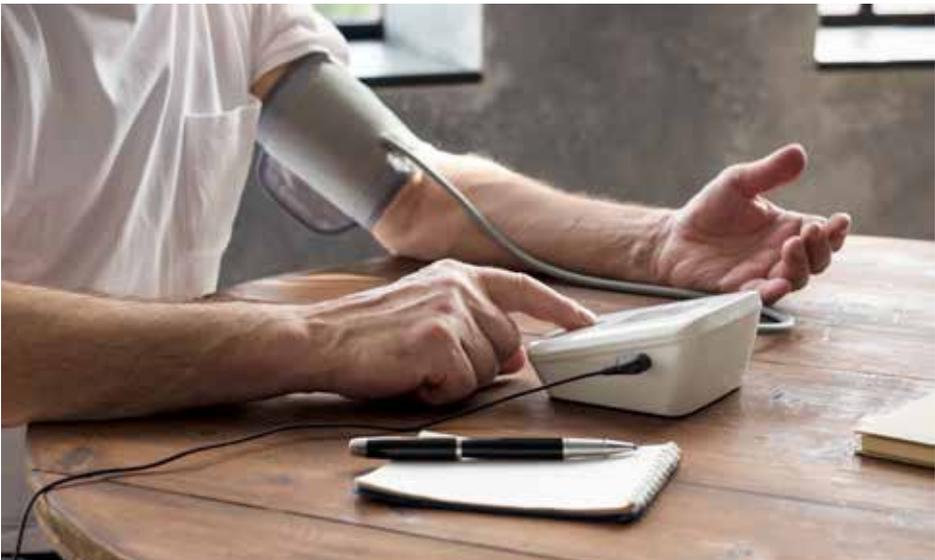


Vermeiden Sie häufige Fehler bei der Selbstmessung:

- Falsche Größe der Oberarm-Manschette
- Falsches Anlegen der Manschette (zu fest, zu locker)
- Die Manschette sitzt nicht auf Herzhöhe
- Unpassende Messsituationen (z. B. unter Stress)
- Messungen über Kleidung

Wichtig:

- Verwenden Sie nur Messgeräte mit Prüfsiegel (z. B. DHL). Die Manschette sollte nach Breite und Umfang Ihrem Oberarm angepasst sein.
- Die erste Messung erfolgt an beiden Oberarmen. Für weitere Messungen sollte der Arm mit dem höheren Wert benutzt werden. (Schwankungen bis 10 Prozent sind normal)



10 Regeln für die Selbstmessung

- 1 Messen Sie **regelmäßig** (nicht nach dem Essen).
- 2 Trinken Sie **eine halbe Stunde vorher keinen Kaffee, rauchen Sie nicht bzw. machen Sie keinen Sport.**
- 3 Legen Sie die **Manschette** am unbedeckten Oberarm so an, dass der untere Rand ca. 1–2 cm über der Armbeuge liegt (**auf Höhe Ihres Herzens**).
- 4 Setzen Sie sich hin und **warten Sie drei bis fünf Minuten**, bevor Sie mit der Messung beginnen. Sitzen Sie möglichst **entspannt**, beide Füße sind am Boden und nicht überkreuzt, lehnen Sie den Rücken an.
- 5 Während der Messung sollten Sie **nicht sprechen.**
- 6 Legen Sie Ihren **Arm locker** auf einen Tisch und bewegen Sie sich während der Messung nicht.
- 7 Beginnen Sie mit der Messung.
- 8 Machen Sie **zwischen zwei Messungen mindestens eine Minute Pause**. Die Werte schwanken laufend, das ist normal. Sie werden daher selten zwei gleiche Werte hintereinander erhalten.
- 9 Der **Normwert** geht bis **maximal 135 / 85 mmHg** – höher sollte der Blutdruck normalerweise nicht sein – bis auf wenige Ausnahmen.
- 10 **Notieren Sie Ihre Werte** in einer Tabelle oder App mit Datum und Uhrzeit. Damit haben Sie die beste Grundlage für das Gespräch mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt.



Die Feinde Ihres Blutdrucks

Auf einen Blick



Belastende Gefühle,
Einsamkeit

Ständiger
Stress

Erhöhter Blutzucker/
Diabetes

Erhöhter
Cholesterinspiegel

Bewegungs-
mangel

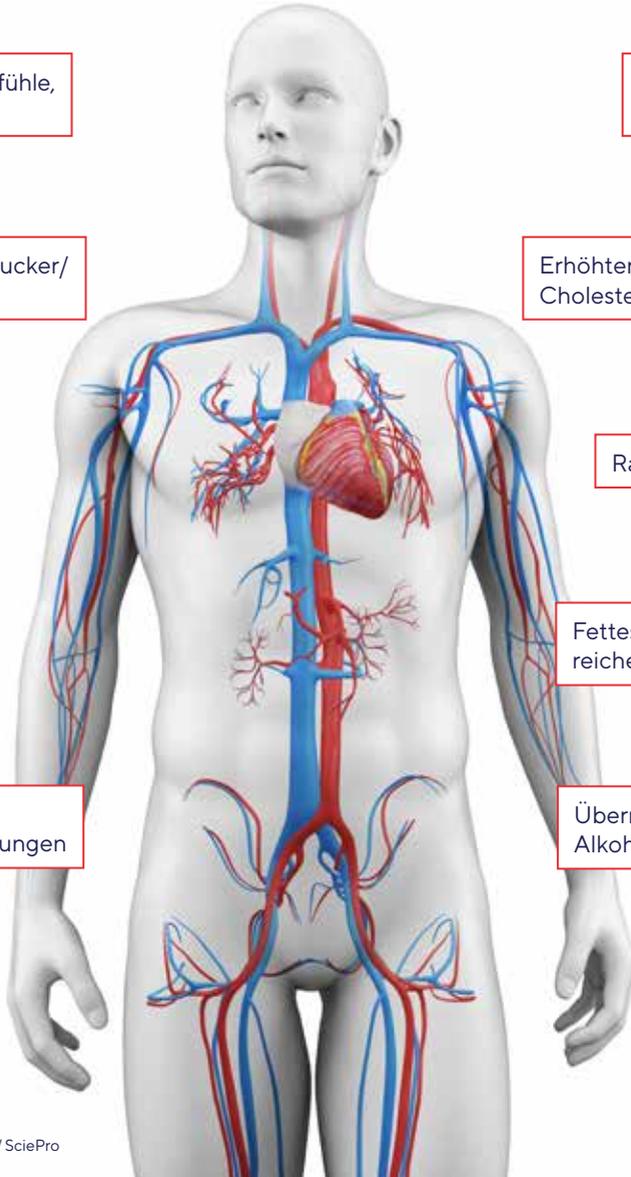
Rauchen

Übergewicht
(Bauch)

Fettes und salz-
reiches Essen

Chronische
Nierenerkrankungen

Übermäßiger
Alkoholkonsum



Beugen Sie Bluthochdruck vor

Ihr Körper braucht Bewegung

Je höher Ihr Übergewicht ist, umso höher ist Ihr Blutdruck. Je mehr Sie abnehmen, umso besser wird ihr Blutdruck reguliert. Bereits drei bis fünf Kilogramm weniger können den Blutdruck nachhaltig senken. Eine Gewichtsnormalisierung ist daher zentral.

Bei nur leicht erhöhtem Bluthochdruck und geringem Risiko versucht man in der Regel vorerst ohne Medikamente auszukommen. Im Vordergrund stehen gesunde Ernährung, Bewegung, sowie Stressmanagement und Nichtrauchen.

Bewegung hält den ganzen Körper fit – und Ihre Blutgefäße jung und elastisch!

Sportarten bei Bluthochdruck

- **Empfehlenswert:** schnelles Gehen, langsames Laufen, Schwimmen, Langlaufen, Golf, Hometrainer, Nordic Walking ...
- **Nicht empfehlenswert:** extreme Kraft- und Kampfsportarten ...



www.shutterstock.com/YAKOBCHUKVIACHESLAV

Bewegungs-Tipp: Jackpot.fit

Informieren Sie sich über das Bewegungsprogramm Jackpot.fit – für alle, die gerade erst mit Sport anfangen oder wieder einsteigen wollen! Neben den Präsenzkursen gibt es auch Online-Angebote.



www.jackpot.fit

Nur was Spaß macht, macht man regelmäßig

Finden Sie die Bewegungsform, die zu Ihnen passt. Sprechen Sie vor einem intensiven Ausdauertraining aber mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt. Beim Training sind Sie im „grünen Bereich“, wenn Sie noch genügend Luft haben, um mit Ihrer Trainerin oder Ihrem Trainer zu plaudern.

Werden Sie mindestens dreimal pro Woche aktiv

Im Alltag können Sie eine Menge für Ihren Körper tun: Nehmen Sie die Stiege statt den Lift, parken Sie das Auto weiter weg, gehen Sie zu Fuß einkaufen, steigen Sie eine Station früher aus dem Bus aus, spazieren Sie zu Freunden ...

Beweg' dich Gesunder Rücken

Kostenlose Kurse
und Online-
Angebote
„Gesunder
Rücken“



Alle Informationen
und Anmeldung unter:
www.gesundheitskasse.at/ruecken

Essen macht glücklich

Aber nur, wenn es auch Ihrer Gesundheit nützt. Besonders bei hohem Blutdruck ist eine salzarme Ernährung wichtig: Je mehr Salz in den Körper kommt, umso mehr Wasser wird gebunden – dadurch steigt der Druck auf die Gefäßwände.

Empfohlen werden 4 Gramm Salz pro Tag – tatsächlich wird meist die zwei- bis dreifache Menge gegessen. Durch eine salzarme Kost können Sie Ihren Blutdruck positiv beeinflussen.

Tipp: Je frischer das Essen – umso weniger Salz ist enthalten. Besonders Fertiggerichte sind oft viel zu salzig. Verwenden Sie Gewürze an Stelle von Salz!

Salz lässt auf Dauer die Gefäße steif werden. Fehlt die Elastizität der Blutgefäße, kann der Körper den Blutdruck nicht mehr optimal regeln.



Sehr salzhaltige Lebensmittel	Salzarme Alternativen
Salz als Würzmittel	Frische Kräuter
Salzgebäck und Knabberien	Gemügesticks mit Joghurtdip
Wurst- und Fleischwaren (Geräuchertes, Bratwurst, Leberkäse)	Fleisch, selbst zubereitet
Hartkäse (Emmentaler, Bergkäse) Schmelzkäse (Eckerl-, Toastkäse)	Topfen, Hüttenkäse
Fischkonserven, Rollmops	Frischer Fisch, selbst zubereitet
Gesäuertes Gemüse: Sauerkraut, Salzgurken, Oliven etc.	Frisches Gemüse, gebratene Zucchini, Melanzani
Fertig- und Halbfertigprodukte	Selbst gekochte Mahlzeiten

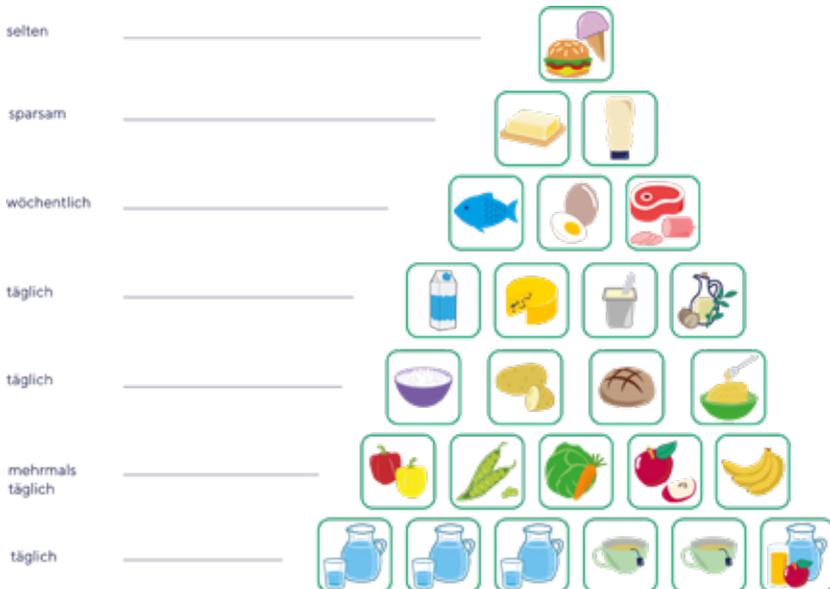
Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist reich an Gemüse, Obst, fettarmen Milchprodukten, Vollkornprodukten, Nüssen und Fisch – sie enthält dagegen nur wenig Fleisch, Süßes und tierische Fette.

Tip: Weniger ist mehr:

Eine Gewichtsreduktion von 5 bis 10 kg bewirkt im Schnitt eine Blutdrucksenkung von etwa 10 mmHg. **Oft sind dadurch weniger bzw. keine Medikamente zur Regulierung des Blutdrucks nötig!**

Sie möchten sich gesund ernähren z. B. mit guten Fetten und wenig Salz?

In einer persönlichen Ernährungsberatung beantworten wir gerne Ihre Fragen. Vereinbaren Sie Ihren individuellen Beratungstermin in einer unserer Servicestellen in Ihrer Nähe. Weitere Informationen finden Sie unter: www.gesundheitskasse.at/ernaehrung



Rauchen lässt die Gefäße altern

Raucherinnen und Raucher haben ein **erhöhtes Risiko für Gefäßverengungen** und damit für **Herzinfarkte** und **Schlaganfälle**. Wer mit dem Rauchen aufhört, gewinnt gesunde Lebensjahre.

Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße:



Sie möchten mit dem Rauchen aufhören? Eine persönliche Rauchstopp-Beratung in einer unserer Servicestellen unterstützt Sie dabei. Nähere Informationen finden Sie unter: www.gesundheitskasse.at/rauchfrei

Cholesterinwerte beobachten

Weniger Fett bedeutet nicht automatisch weniger Genuss. Reduzieren Sie Ihrem Blutdruck zuliebe den Fettkonsum. Wer an Bluthochdruck leidet, sollte seine Cholesterinwerte kennen und sie mindestens einmal pro Jahr kontrollieren lassen.

Idealerweise liegt ...

- das Gesamtcholesterin unter 200 mg/dl
- das „schädliche“ LDL-Cholesterin unter 120 mg/dl
- das „gute“ HDL-Cholesterin über 50 mg/dl

Tipp: Sie können sich die beiden Werte leicht mit einer Merkhilfe einprägen: Das schädliche LDL-Cholesterin mit „lässt dich leiden“, das gute HDL-Cholesterin mit „hab dich lieb“.



Ruhe für Körper, Geist und Seele

Die **stillen Feinde** der Herz- und Kreislaufgesundheit sind Stress, belastende Gefühle wie Trauer, Angst und Einsamkeit oder Depressionen. Wenn der Druck im Leben wächst, dann steigt auch der Blutdruck. Darum ist es für Ihre Gesundheit so wichtig, regelmäßig und bewusst zu entspannen, abzuschalten und zu genießen. Entspannen Sie – zum Beispiel im Wald, im Garten, am Berg oder durch Entspannungsübungen, Atemtrainings, Massagen oder Yoga. Finden Sie Ihre Lieblingsentspannung und machen Sie ein Ritual daraus. Gesund ist, was gut für Sie ist. Machen Sie regelmäßig Pausen im Alltag – und hören Sie auf Ihre Gefühle. Genießen Sie die neue Balance in Ihrem Leben: Diese wird spürbar durch mehr Lebensfreude und messbar durch einen gesunden Blutdruck.



Tipp

Eine gute Entspannungsübung ist die „Progressive Muskelentspannung“. Eine Audio-Anleitung dazu finden Sie auf der Homepage der ÖGK:

www.gesundheitskasse.at/muskelentspannung

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet auch zur mentalen Gesundheit unterschiedliche Audio- und Videomaterialien, Vorträge und Workshops an.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.gesundheitskasse.at/mentalgesund

www.gesundheitskasse.at/blutdruck



Das können Sie für Ihren Blutdruck tun



Auf einen Blick

Achten Sie auf Ihre Gefühle und holen Sie sich psychologische Hilfe, wenn seelische Belastungen zu groß werden

Reduzieren Sie Stress – entspannen Sie regelmäßig im Alltag

Beobachten Sie Ihre weiteren Werte (Blutfette, Blutzucker, Gewicht)

Nehmen Sie Ihre Medikamente richtig und regelmäßig ein

Bewegen Sie sich regelmäßig

Hören Sie auf zu rauchen

Nehmen Sie wenn nötig ab

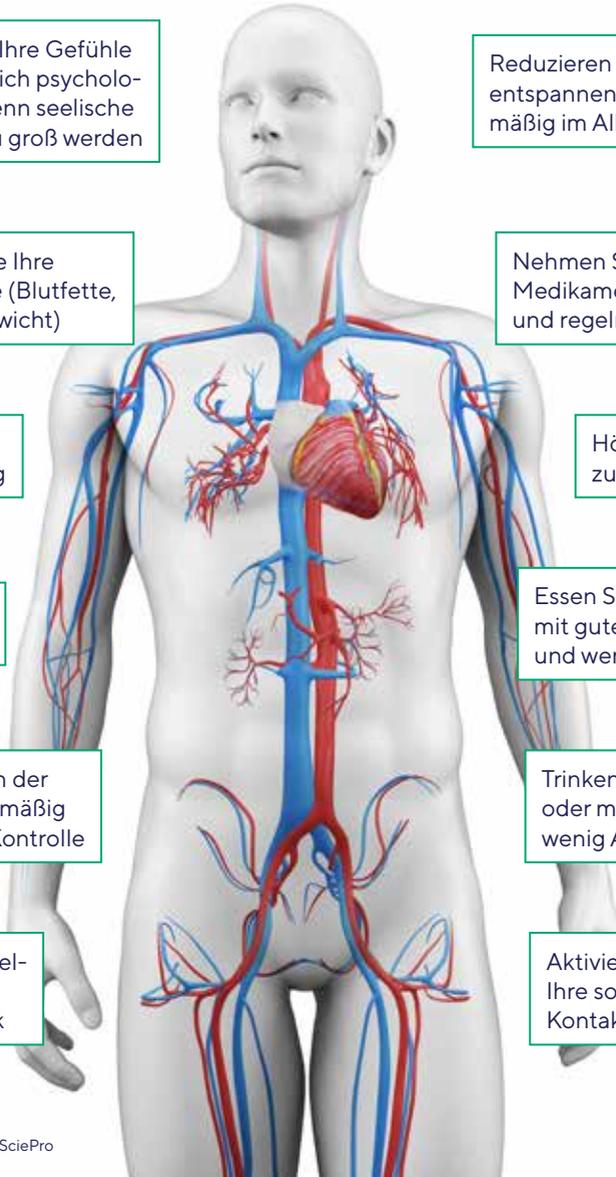
Essen Sie gesund – mit guten Fetten und wenig Salz

Gehen Sie nach der Diagnose regelmäßig zur ärztlichen Kontrolle

Trinken Sie keinen oder möglichst wenig Alkohol

Messen Sie regelmäßig selbst Ihren Blutdruck

Aktivieren Sie Ihre sozialen Kontakte



Blutdruck und Medikamente

Um den Blutdruck bestmöglich und dauerhaft einzustellen, werden von Ärztinnen und Ärzten wenn nötig Medikamente verschrieben. Da die Regulierung des Blutdruckes komplex ist, gibt es verschiedene Medikamentengruppen.

Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt wird das für Ihre Situation am besten geeignete Medikament empfehlen:

- **ACE-Hemmer / AT-II-Blocker:** Sie verhindern die Verengung der Gefäße und den Anstieg des Blutdruckes.
- **Calcium-Antagonisten:** Sie erweitern die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt dadurch.
- **Betablocker:** Sie hemmen die Wirkung der Stresshormone und verlangsamen die Herzfrequenz.
- **Diuretika:** Sie entwässern und erweitern dadurch die Gefäße, der Blutdruck sinkt.

Tipp

Legen Sie sich ein eigenes Ritual für die Medikamenteneinnahme zu.

Keine Angst vor Nebenwirkungen

Echte Nebenwirkungen sind bei modernen Blutdruck-Medikamenten sehr selten. Wichtig ist, dass sie regelmäßig und konsequent eingenommen werden. Auch wenn Ihre Messwerte gut sind, sollten Sie die verordneten Medikamente weiter nehmen und nicht einfach ohne Absprache mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt absetzen. Ihre Werte könnten sich sonst rasch wieder verschlechtern.

Die häufigsten Fehler rund um Bluthochdruck-Medikamente

- **Zu kurze Wirkungsdauer:** Prinzipiell sollten Medikamente mit langer Wirkungsdauer gewählt werden (bei täglicher Einnahme mindestens 24 Stunden). Der Blutdruck steigt nämlich vor dem Aufwachen besonders stark an. Zu dieser Zeit besteht das höchste Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die Wirkdauer.



www.shutterstock.com/ Ground Picture

- **Zu frühes Absetzen der Medikamente:** Viele Betroffene setzen ihre Medikamente ab, wenn sich der Blutdruck normalisiert hat. Dadurch steigt er wieder an, die Folge ist ein für die Gefäße gefährlicher Wechsel zwischen hohem und normalem Blutdruck.
- **Ungesunder Lebenswandel:** Übergewicht, Bewegungsmangel oder hoher Salz- und Alkoholkonsum schaden nachhaltig. So werden Sie im Laufe der Zeit immer mehr und höher dosierte Medikamente brauchen.

Verbessern Sie Ihren Lebensstil – Sie werden mit gesunden Lebensjahren belohnt!

- **Zu späte Behandlung:** Eine frühzeitige Behandlung erleichtert die Blutdruckeinstellung. Wer zu lange mit dem Arztbesuch wartet, schädigt möglicherweise die Blutgefäße dauerhaft und die Therapie wird komplizierter.



www.shutterstock.com/ oksana2010



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien

www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: Hausdruckerei, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien

Satz- und Druckfehler vorbehalten. Stand: Oktober 2023.

Zu den Inhalten: Die Inhalte dieser Broschüre wurden gewissenhaft geprüft. Trotzdem kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen. Achtung: Bei Beschwerden oder Problemen wenden Sie sich im Bedarfsfall bitte umgehend an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt!