

Vorbeugung und unterstützende Behandlung von Bluthochdruck



Zu einem Bluthochdruck muss es nicht zwangsläufig kommen. Durch eine gesunde Lebensweise können viele Risikofaktoren vermieden werden. Und auch wenn ein Bluthochdruck bereits diagnostiziert wurde, trägt eine Änderung der Lebensgewohnheiten zu einer Senkung des Blutdrucks bei.

Abbau von Übergewicht: Schon eine leichte Reduktion von Übergewicht bringt einen deutlichen Erfolg. Nehmen Sie generell weniger Fett mit der Nahrung zu sich, dazu zählt auch das „versteckte“ Fett in beispielsweise Fertiggerichten. Kochen und Braten Sie fettarm, magere Fleisch- und Fischarten sind zu empfehlen.

Wenig Kochsalz: Verwenden Sie bewusst weniger Kochsalz zum Würzen. Nehmen Sie stattdessen mehr Kräuter oder andere Gewürze. Gewürzmischungen sollten kein Kochsalz enthalten. Meiden Sie kochsalzreiche Lebensmittel wie Wurst, Speck, Fischkonserven wie Bismarck- und Matjeshering, Fertiggerichte, Salzgebäck und gesalzene Nüsse.

Kein Nikotin: Bluthochdruckpatienten sollten unbedingt auf das Rauchen verzichten. Nikotin greift die Blutgefäße an, das Herz schlägt schneller, die Gefäße verengen sich. Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen sind die Folge.

Wenig Koffein: Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Tee sind in Maßen erlaubt; wer auf diese jedoch mit Herzklopfen oder Schlafstörungen reagiert, sollte den Konsum stärker einschränken.

Wenig Alkohol: Ein Glas Rotwein ist ebenfalls nicht verboten. Bedenken Sie jedoch, dass Alkohol kalorienreich ist und somit zu Übergewicht beitragen kann.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Fortsetzung Seite 2

Bei der Suche nach einem Arzt oder Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Regelmäßige Bewegung: Eine regelmäßige sportliche Betätigung hat eine Vielzahl an positiven Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers und Ihre Lebensqualität. Eine Gewichtsverminderung bzw. das Halten des Normalgewichts, eine Reduktion des Belastungsblutdrucks sowie eine bessere Durchblutung sind nur einige positive Effekte. Die günstigsten Auswirkungen auf die Blutdruckwerte hat regelmäßiger, nicht zu belastender Ausdauersport, der vorwiegend das Herz-Kreislauf-System beansprucht, z. B. zügiges Gehen (Walking), Schwimmen oder Radfahren (Hometrainer). Sprechen Sie aber, wenn Sie bereits unter hohem Blutdruck leiden, auf jeden Fall vorher mit Ihrem Arzt. Er wird dann gemeinsam mit Ihnen ein geeignetes Bewegungsprogramm erarbeiten.

Keine Überanstrengung: Sportarten wie z. B. Gewichtheben, Tauchen, Bodybuilding sind nicht zu empfehlen, da diese sich eher negativ auf den Kreislauf auswirken. Zudem trainieren Kraftsportarten nur Muskeln, nicht aber das Herz-Kreislauf-System.

Entspannung: Seelische Belastungen und Stress sind im Alltag kaum zu vermeiden. Auf den Körper negativ wirken aber ständige Streitereien und Sorgen. Versuchen Sie, Konflikte zu lösen und suchen Sie sich positive Erlebnisse. Gönnen Sie sich etwas - kaufen Sie sich z. B. eine schöne Kleinigkeit. Hobbys und ein Freundeskreis helfen, auch mal vom Stress abzuschalten. Stressbewältigung kann man auch lernen, z. B. in Volkshochschulkursen für Autogenes Training.

Urlaubsplanung: Hochdruck-Patienten sollten extreme Klimaänderungen und Höhenunterschiede meiden. Besser sind Urlaubsziele mit gemäßigttem Klima. Auch Flugreisen können eine Belastung fürs Herz sein. Hochdruck-Patienten sollten mit ihrem Arzt Rücksprache halten.

Medikamenteneinnahme: Wenn Ihr Arzt Ihnen blutdrucksenkende Medikamente verschrieben hat, so nehmen Sie diese regelmäßig ein. Setzen Sie die Medikamente nicht ab – auch wenn Sie sich beschwerdefrei fühlen. Sprechen Sie auf jeden Fall erst mit Ihrem Arzt, ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente gefährdet die gesamte Therapie.

Bei der Suche nach einem Arzt oder Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.