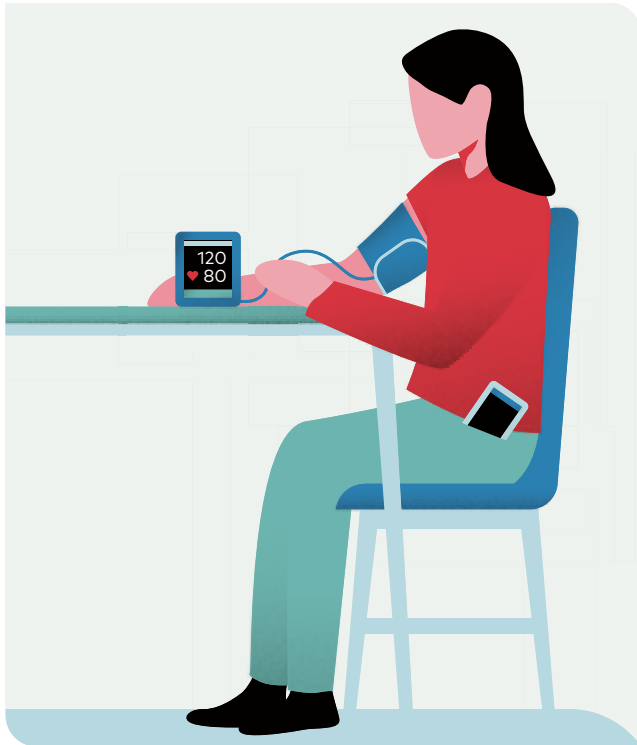


Checkliste für Bluthochdruckpatienten

1. Wichtig ist ein **gesunder Lebensstil**: Sich regelmäßig bewegen, das Körpergewicht normalisieren, gesunde Ernährung, wenig Salz, wenig Alkohol, auf Rauchen verzichten, Stress abbauen. Ein gesunder Lebensstil trägt sehr dazu bei, einen hohen Blutdruck zu normalisieren.
2. Wenn Sie **Medikamente einnehmen** müssen, ermöglicht ein gesunder Lebensstil, dass Sie mit einer geringeren Dosis Ihrer blutdrucksenkenden Medikamente auskommen. Dadurch verringern sich Nebenwirkungen.
3. **Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck** regelmäßig. Halten Sie die Werte schriftlich fest, beispielsweise in einem **Blutdruck-Pass**. Beachten Sie: Der Grenzwert beim Selbstmessen zu Hause liegt nicht bei 140/90 mmHg, sondern bei 135/85 mmHg, weil man zu Hause meist entspannter ist als in der Arztpraxis.
4. Auch wenn der Blutdruck gut eingestellt ist und Sie sich wohlfühlen, sind regelmäßige **Kontrollen beim Arzt** nötig, zum Beispiel alle sechs Monate.
5. Wenn Sie ACE-Hemmer, Sartane oder Diuretika einnehmen, müssen die **Nierenfunktion und der Kaliumspiegel** regelmäßig überprüft werden: vor Beginn der Therapie, vier Wochen danach, nach drei Monaten und dann in halbjährlichen Abständen.
6. Nehmen Sie **Medikamente genauso ein, wie sie der Arzt verordnet hat**. Ändern Sie die Dosis und die Einnahmehäufigkeit nicht eigenständig. Wenn Sie meinen, dass bei Ihnen weniger Medikamente notwendig sind oder eine geringere Dosierung ausreichen könnte, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
7. Hilfreich ist eine **Medikamentenbox**, die Sie stets sichtbar vor Augen haben. Dann können Sie die Einnahme nicht vergessen.
8. Falls Sie das Gefühl haben, dass die Medikamente **unangenehme Nebenwirkungen** auslösen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Er wird die Therapie so ändern, dass sie besser verträglich ist.
9. Oft sind Nebenwirkungen wie Leistungsabfall, Müdigkeit und Benommenheit die Folge einer **zu schnellen Blutdrucksenkung**: Ein erhöhter Blutdruck sollte über Wochen und Monate auf einen normalen Wert gesenkt werden: Der Körper muss sich langsam daran gewöhnen, dass der hohe Druck sinkt.
10. Wenn Ihr **Blutdruck** durch die Therapie **nicht ausreichend gesenkt** wird, gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt folgenden Fragen nach:
 - Haben Sie häufig vergessen, die Medikamente einzunehmen?
 - Überprüfen Sie Lebensstilfaktoren: zu viel Salz, zu viel Alkohol, zu wenig Bewegung, zu viel Körpergewicht, zu viel Stress?
 - Haben Sie **Medikamente** eingenommen, **die den Blutdruck erhöhen**, beispielsweise Schmerz- oder Rheumamittel wie Diclofenac, Ibuprofen, Naproxen, die Pille, Kortison?
 - Steckt eine bislang **noch nicht erkannte Erkrankung** hinter dem hohen Blutdruck? Ursächlich für einen hohen Blutdruck können beispielsweise sein: Schlafapnoe (Schnarchen mit längeren Atempausen und Tagesmüdigkeit), Nierenerkrankungen, Verengungen der Aorta (Aortenisthmusstenose), eine erhöhte Produktion von Hormonen (Aldosteron, Adrenalin, Noradrenalin, Schilddrüsenhormone, Kortison).

Quelle: Deutsche Herzstiftung (Hg.), „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ – Begleitbroschüre anlässlich der Herzwochen 2021

BLUTDRUCK RICHTIG MESSEN



1. ENTSPANNEN

Setzen Sie sich aufrecht hin, lehnen Sie sich an. Trinken Sie vor dem Messen keinen Kaffee oder starken Tee, vermeiden Sie vorab körperliche oder seelische Belastungen.

2. MANSCHETTE ANLEGEN

Lagern Sie den Unterarm entspannt auf dem Tisch, bringen Sie die Manschette so am Oberarm an, dass sie auf der Höhe des Herzens sitzt.

3. WARTEN

Warten Sie fünf Minuten, schlagen Sie währenddessen nicht die Beine übereinander. Messen Sie dann das erste Mal. Wiederholen Sie die Messung zwei- oder dreimal, jeweils mit einer halben Minute Pause. Beim wiederholten Messen fällt der Wert meist niedriger aus: Maßgeblich ist der Durchschnittswert der letzten beiden Messungen.

4. DOKUMENTIEREN

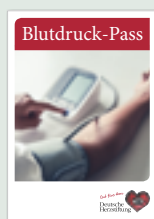
Notieren Sie Ihre Blutdruckwerte, beispielsweise im **Blutdruckpass** der Deutschen Herzstiftung.

Jetzt kostenlos Ratgeber für Ihre Herzgesundheit bestellen unter:

Telefon: 069 955128-400 oder online [herzstiftung.de/bestellung](https://www.herzstiftung.de/bestellung)



Broschüre Bluthochdruck
Bestellnr.: BR01



Blutdruck-Pass
Bestellnr.: AW18

BLUTDRUCKWERTE*

in mmHg	systolisch	diastolisch
Optimaler Blutdruck	unter 120	unter 80
Normaler Blutdruck	120 – 129	80 – 84
Hochnormaler Blutdruck	130 – 139	85 – 89
Bluthochdruck	ab 140	ab 90

* laut ESC/ESH 2023

Deutsche Herzstiftung e.V.
www.herzstiftung.de



Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung