

# Bluthochdruck: Darauf kommt es an!

## Ihre Apotheke informiert

Ein zu hoher Blutdruck überlastet auf Dauer das Herz, andere lebenswichtige Organe und fördert die Gefäßalterung. Daher ist es wichtig, ihn rechtzeitig zu senken. Sie können dazu einiges selbst beitragen.

### Korrekt messen

- Messen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig morgens und abends und möglichst immer zum gleichen Zeitpunkt. Notieren Sie die Werte mit Datum und Uhrzeit oder speichern Sie diese im Gerät ab.
- Messen Sie im Sitzen und erst nach fünf Minuten Ruhe. Sitzen Sie während des Messens ruhig und reden nicht.
- Messen Sie vor der Einnahme von Blutdrucksenkern.
- Achten Sie auf die richtige Armhaltung, wenn Sie am Handgelenk messen: Der Messarm muss auf Herzhöhe gehalten werden.
- Wählen Sie den richtigen Arm: Ab einem Druckunterschied zwischen rechts und links von 10 mmHg immer auf der Seite des höheren Drucks messen.
- Sitzt die Manschette zu stramm, fallen die Messwerte zu hoch aus. Eine zu weite Manschette sorgt für zu niedrige Werte. Fragen Sie nach Sondergrößen.

### Lebensstil

- Führen Sie einen bewegten Alltag: Gehen Sie zum Beispiel drei bis vier Mal in der Woche mit flottem Schritt spazieren, nutzen Sie die Treppe statt des Aufzugs.
- Bauen Sie Stress ab, zum Beispiel durch Entspannungsübungen.
- Verzichten Sie aufs Rauchen und auf Alkohol. Beide lassen

den Blutdruck steigen und vermindern zudem die Wirkung von blutdrucksenkenden Medikamenten.

### Ernährung

- Vermeiden Sie Übergewicht bzw. verringern Sie Ihr Gewicht: Selbst eine geringe Gewichtsabnahme kann den Blutdruck senken.
- Verzehren Sie täglich fünf bis sieben Portionen Obst und Gemüse. Richtgröße für eine Portion ist eine Handvoll.
- Kaliumreiche Lebensmittel (z. B. Kartoffeln, Trockenfrüchte, Avocado, Fenchel, Vollkornbrot) können dazu beitragen, dass der Blutdruck sinkt. Achtung! ACE-Hemmer können den Kaliumspiegel erhöhen.
- Omega-3-Fettsäuren können die Fließeigenschaften des Blutes verbessern. Verzehren Sie Fischarten wie Lachs und Hering.
- Mögen Sie keinen Fisch, können Sie auf Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren zurückgreifen. Lassen Sie sich hierzu beraten.
- Schränken Sie den Konsum von Lebensmitteln mit gesättigten Fettsäuren wie Wurst, Butter, rotem Fleisch und Süßigkeiten sowie süßen Getränken ein.
- Salzen Sie in Maßen: Eine Kochsalzbeschränkung kann bei dafür empfindlichen Hochdruckpatienten den Blutdruck senken.