

## Erhöhten Blutdruck senken

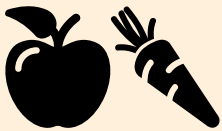
Falls Ihr Blutdruck erhöht ist, gibt es verschiedene Möglichkeiten, diesen zu senken. Die Therapie richtet sich vor allem nach der Höhe Ihres Herz-Kreislauf-Risikos<sup>☐</sup>.

### LEBENSSTILÄNDERUNGEN ZUR BLUTDRUCKSENKUNG

Bei leicht erhöhtem Blutdruck und bei einem Herz-Kreislauf-Risiko<sup>☐</sup> von unter 20% sind Änderungen des Lebensstils als Therapie häufig ausreichend. Die Lebensstiländerungen speziell zur Blutdrucksenkung sind hier zusammengefasst. Die Angaben zur durchschnittlichen Blutdrucksenkung beziehen sich auf den systolischen Blutdruck und können individuell unterschiedlich stark ausfallen. Kreuzen Sie die Möglichkeiten zur Blutdrucksenkung, die für Sie prinzipiell in Frage kommen, an.



- Regelmäßige körperliche Bewegung** kann den Blutdruck senken (systolisch bis zu 12 mmHg und diastolisch bis zu 6 mmHg). Eine höhere körperliche Leistungsfähigkeit verhindert Blutdruckspitzen, die sonst auch bei kleineren Anstrengungen auftreten können. → Siehe Seite 17.



- Gesunde Ernährung, kann** den systolischen Blutdruck um 8-14 mmHg senken. Empfohlen werden:
  - Ein hoher Anteil an Obst und Gemüse, ungesättigten Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren.
  - Verwendung von weniger als 5 Gramm Salz pro Tag. Bei manchen Menschen sinkt der Blutdruck deutlich, wenn sie wenig Salz zu sich nehmen. Ob das bei Ihnen der Fall ist, können Sie testen, indem Sie 14 Tage lang wenig Salz zu sich nehmen und Ihren Blutdruck regelmäßig messen. Zu Möglichkeiten von Labortests fragen Sie Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt. → Siehe Seite 23.



- Gewichtsreduktion** kann – insofern sie durch regelmäßige körperliche Bewegung und gesunde Ernährung erfolgt – hohen Blutdruck senken. → Siehe Seite 29.



- Die Verringerung von hohem Alkoholkonsum** kann den Blutdruck um 2-4 mmHg senken. → Siehe Seite 59.
- Einen besseren Umgang mit Stress** können Sie erlernen und so den Blutdruck positiv beeinflussen. → Siehe Seite 65.



- Medikamentöse Behandlung**  
Wenn neben Bluthochdruck zusätzliche Risikofaktoren für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall bestehen (z.B. bei Diabetes mellitus) oder wenn das berechnete Herz-Kreislauf-Risiko<sup>☐</sup> mehr als 20 % beträgt, sollten Medikamente zur Blutdrucksenkung eingesetzt werden. Blutdrucksenkende Medikamente

müssen regelmäßig und immer entsprechend der verordneten Dosierung eingenommen werden. Dennoch dauert es oft mehrere Monate, bis die Medikamente die erwünschte Wirkung zeigen. Durch einen gesunden Lebensstil können Sie die Wirkung der Medikamente zur Blutdrucksenkung verstärken und möglicherweise – nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt – Medikamente einsparen. Ihre Hausärztin / Ihr Hausarzt wird Sie zum Thema Medikamente ausführlich beraten. Einen Überblick über die am häufigsten eingesetzten Wirkstoffe zur Blutdrucksenkung finden Sie auf → Seite 85.