



Bluthochdruck



Bluthochdruck?

Bluthochdruck tut zwar nicht weh,
auf Dauer schädigt er aber das Herz-Kreislauf-System.

Inhalt

Immer aktuell: Der Blutdruck	5
Heimlich – aber unheimlich Von Hoch und Tief Richtwerte So messen Sie richtig	7
Warum Bluthochdruck? Primäre und sekundäre Hypertonie Diagnostik	11
Senken Sie den Blutdruck! Stimmt Ihr Gewicht? Der Taillenumfang Erfolgreich abnehmen	12
Essen Sie herzigesund Der Ernährungskreis Mehrmals täglich Gemüse und Obst	14
Bringen Sie Ihr Leben in Schwung	16
Die versalzten Lebensjahre Würzen statt salzen Die Auswahl ist groß	17
Alkohol?	18
Stress, Stress ... Entspannen – Ihrem Herzen zuliebe	19
Verrauchen Sie keine Minute Ihrer kostbaren Lebenszeit	20
Arteriosklerose? Auf Cholesterin achten	21
Medikamente? Medikamente vermeiden oder reduzieren	22
Adressen	23



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

für Dichter und Komponisten ist das Herz unbestritten der Sitz unserer Gefühle: ob wir uns freuen, verliebt sind oder traurig – immer steht das Herz im Mittelpunkt. Es hüpfert vor Freude oder schmerzt vor Traurigkeit!

So viel wir auch in Gedanken ausdrücken, in Texte und Noten kleiden, eines spüren wir lange, lange nicht: das eigene Herz. Es schlägt auch dann noch unermüdlich, wenn es ihm gar nicht mehr so gut geht. Wenn mit dem steigenden Blutdruck die Arbeit zunimmt, wenn es in den Adern immer enger wird, oder weil einige Kilogramm Gewicht mehr als früher zu versorgen sind.

Das Herz stellt sich selbst nicht in den Mittelpunkt: keine warnenden Signale, die uns aufmerksam machen. Das wiegt uns lange Zeit in Sicherheit. Rücken Sie deshalb schon frühzeitig Ihr Herz in den Mittelpunkt Ihres Lebens, damit es Ihnen noch lange Jahre viel Freude bereiten und unermüdlich schlagen kann.

Dies wünscht Ihnen herzlichst

Ihre **BKK**



Immer aktuell: Der Blutdruck

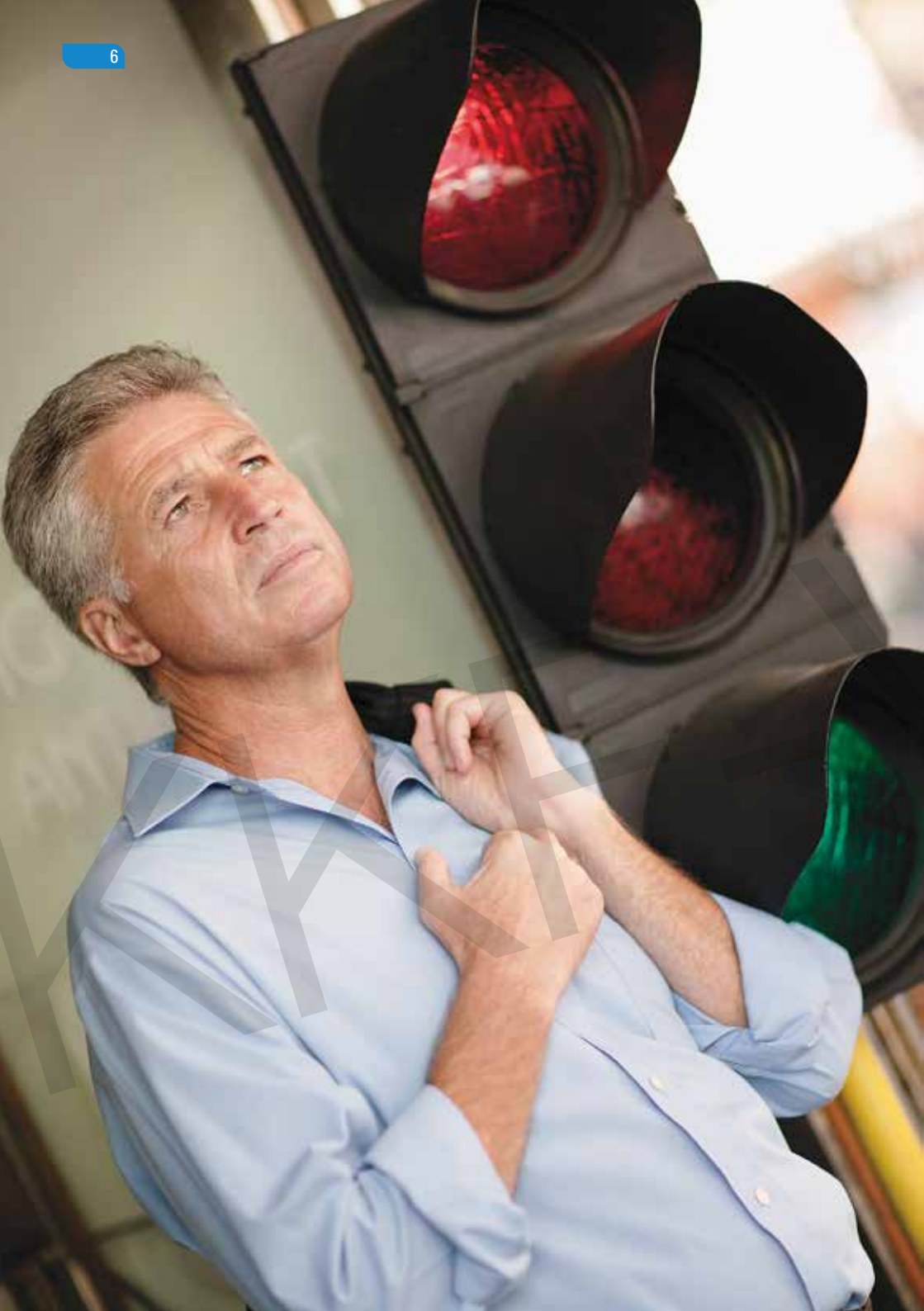
Tag und Nacht aktiv

Wie funktioniert es, dass bei den unterschiedlichsten Belastungen – vom Ruhezustand bis zu anstrengender Arbeit oder Sport – Blutdruck und Puls angepasst und die (Muskel-)Zellen bedarfsgerecht versorgt werden? Dass gegebenenfalls auch die Lunge schneller atmet und viel mehr Sauerstoff als sonst aufnimmt?

Ein komplexes System sorgt dafür. Wie ein Uhrwerk greift ein Rädchen ins andere: Der Blutdruck wird allgemein durch die Pumpleistung des Herzens in Kombination mit der Spannung der Gefäße bestimmt. Beteiligt sind: ein Kreislaufzentrum im zentralen Nervensystem (Gehirn, mit Blutdruckfühlern in der Halsschlagader), ein Hormonsystem (z. B. Renin – Angiotensin – Aldosteron), das sich zwischen Niere, Leber, Lunge und den Gefäßen bzw. zwischen Gehirn, Hirnanhangdrüse und Nebennierenrinde (z. B. Noradrenalin, Adrenalin) verständigt. Der Blutdruck wird auch durch Mineralsalze (Natrium) und Stoffwechselprodukte im Blut beeinflusst.

Im Mittelpunkt des Kreislaufs steht aber das Herz: seine Pumpkraft drückt das Blut mit jedem Schlag gegen den Widerstand der Arterien, insbesondere der Arteriolen („kleine Schlagadern“) in den gesamten Kreislauf – vom Kopf bis zu den Füßen. Die Arterien fangen über ihre elastischen Fasern und die Muskelfasern diesen Druck auf, sie sorgen dafür, dass ein gleichmäßiger Blutstrom entsteht. Besonders ausgeprägt geschieht dies

durch die Aorta (Körperschlagader): Sie bildet einen ausgleichenden Druckspeicher, der einerseits verhindert, dass zu hohe Druckwerte auftreten und andererseits dafür sorgt, dass auch bei entspanntem Herzmuskel immer ein gewisser Druck erhalten bleibt.



Heimlich – aber unheimlich

Von Hoch und Tief

Ein gewisser Druck (Hochdrucksystem) ist nicht schädlich, im Gegenteil, er ist lebensnotwendig, um alle Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. In den Organen und im Gewebe werden die Blutgefäße allmählich so fein, dass nur durch Druck Blut hindurchfließen kann. Auf dem Rückweg werden über die Venen Abfallprodukte transportiert (Niederdrucksystem).

Wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und dadurch das Blut in die Adern drückt, kann der „systolische“ Wert gemessen werden. Danach füllt sich der Muskel wieder mit Blut, er entspannt sich also: während dieser Zeit herrscht ein niedriger Druck vor, gemessen als „diastolischer“ Wert.

Bluthochdruck

Je höher der Druck ist, umso mehr Arbeit muss das Herz leisten – Schwerarbeit! Unser Körper hat bisher keine spürbaren eindeutigen Vorsignale für diese „Hochspannung“ im Kreislaufsystem entwickelt.

Gelegentliche, meist uncharakteristische Beschwerden können frühmorgendliche Kopfschmerzen (vorwiegend am Hinterkopf), Schwindel, Ohrensausen, Nervosität, Herzklopfen, Nasenbluten und Atemnot bei Anstrengung sein. Können – weil es dafür auch andere Ursachen gibt!

Die Folgen überhöhten Blutdrucks (Hypertonie) sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen! Dazu zählen koronare Herzkrankheit (z. B. Angina pectoris – „Brustenge“, Herzinfarkt), Hirn-schlag (Schlaganfall), Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz), Verschlusskrankheiten der großen Schlagadern, Bauchaortenaneurysma (Ausstülpung der Körperschlagader) sowie Schäden an Nieren und Augen. Hoher Blutdruck schädigt also Herz und Gefäße, er fördert auch die Arterienverkalkung (Arteriosklerose).

Ein Bluthochdruck liegt vor, wenn mehrfache Messungen an verschiedenen Tagen zu unterschiedlichen Zeiten einen Wert von über 140/90 mmHg (bei Selbstmessung 135/85 mmHg) ergeben. Dabei können beide oder nur einer der Werte über dieser Grenze liegen.

„140/90 mmHg“?

Was bedeuten diese Zahlen? Gemessen wird der Blutdruck vergleichbar einem Barometer und zwar in Millimetern an einer Quecksilbersäule: „Hg“ ist das chemische Symbol für Quecksilber. Dieser Wert gibt also an, um wie viele Millimeter die Kraft des Blutdrucks eine fest definierte Quecksilbersäule anhebt. Diese Maßeinheit gilt für die verschiedensten Geräte, auch wenn keine Quecksilbersäule mehr vorhanden ist.