

Deutsche
Herzstiftung



Bluthochdruck
Herz und Gefäße schützen

Checkliste für Bluthochdruckpatienten

1	<p>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.</p>
2	<p>Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, ermöglicht ein gesunder Lebensstil, dass Sie mit einer geringeren Dosis Ihrer blutdrucksenkenden Medikamente auskommen. Dadurch verringern sich Nebenwirkungen.</p>
3	<p>Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck in regelmäßigen Abständen. Halten Sie die Werte schriftlich fest, beispielsweise in einem Blutdruck-Pass. Beachten Sie: Der Grenzwert beim Selbstmessen zu Hause liegt nicht bei 140/90, sondern bei 135/85, weil man zu Hause meist entspannter ist als in der Arztpraxis.</p>
4	<p>Auch wenn der Blutdruck gut eingestellt ist und Sie sich wohlfühlen, sind regelmäßige Kontrollen beim Arzt nötig, zum Beispiel alle sechs Monate.</p>
5	<p>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.</p>
6	<p>Nehmen Sie Medikamente genauso ein, wie sie der Arzt verordnet hat: Therapietreue ist schwierig, aber unverzichtbar. 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.</p>

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).