

## „Bluthochdruck (Hypertonie)“

Bluthochdruck bleibt oft jahrelang unerkannt, da er anfänglich kaum Beschwerden verursacht. Häufig wird er erst diagnostiziert, wenn ein Schlaganfall, ein Herzinfarkt, ein Nierenversagen, eine gestörte Durchblutung der Augennetzhaut etc. auftritt. So lange sollte man nicht warten! Überprüfen Sie daher regelmäßig Ihren Blutdruck. In der Apotheke besteht dazu die Möglichkeit.

### Tipps für Ihre Herzgesundheit:

- **Regelmäßig Blutdruck messen:** Der Blutdruck ändert sich abhängig von den Lebensumständen und der Lebenssituation. So steigt er z. B. bei Stress und sinkt bei Entspannung. Deshalb ist es notwendig, den Blutdruck täglich zu messen. Sind **7** (Zahl der Wochentage) **von 30 Messwerten** (Tage eines Monats) **zu hoch ( $\geq 135/85$ )**, liegt ein behandlungsbedürftiger Bluthochdruck (Hypertonie) vor.
- **Ausgewogen ernähren:** Täglich je 2-3 Portionen Gemüse und Obst (ca. 400g), 200g Getreideprodukte wie Vollkornbrot, -reis oder -nudeln, 1 Milchprodukt oder 1 Glas Milch + max. 2 Scheiben mageren Käse; 2x pro Woche alternierend fettarmes Fleisch und magere Wurstwaren sowie 1x pro Woche Hülsenfrüchte und Seefisch. Schränken Sie Ihren Salzkonsum ein. Trinken Sie pro Tag rund 1 - 1,5 Liter Flüssigkeit u. a. in Form von Trink- oder Mineralwasser, ungesüßten Tees.
- **Ausreichend Bewegung** normalisiert den Blutdruck, verbessert die Durchblutung, hilft das Körpergewicht, den Cholesterin- und den Blutzuckerspiegel zu reduzieren, steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden und baut Stress ab. Zügiges Gehen, Wandern, Laufen, Fahren mit dem Hometrainer, Rad fahren, Schilanglauf sowie Schwimmen sind als ideale Sportarten zu nennen. Ein vorangehender Gesundheits-Check bei Ihrem/r Hausarzt/-ärztin oder SportmedizinerIn ist ratsam.
- **Gewichtsreduktion:** Jedes überflüssige Kilo bedeutet eine Mehrarbeit des Herzens. Personen mit hohem Bauchfettanteil sind besonders gefährdet Bluthochdruck zu entwickeln.
- **Nikotinabstinenz** reduziert generell das Risiko für Herzerkrankungen.
- **Hektik und Stress** schadet dem Herzen, Schlaf und Entspannung hingegen senken den Blutdruck.
- **Medikamente** vorschriftsmäßig einnehmen. Beratung dazu, sowie die Herzgesundheit unterstützende Arzneimittel und freiverkäufliche Präparate erhalten Sie in Ihrer Apotheke.