

## Risiko Bluthochdruck

### Strukturierte Behandlungsprogramme (DMP)\*

**Bluthochdruck verursacht nicht gleich Beschwerden, doch eine Behandlung ist von Anfang an erforderlich. Vor allem die Kombination aus Koronarer Herzkrankheit (KHK) und Bluthochdruck kann zum Herzinfarkt und zur Herzinsuffizienz (Herzschwäche) führen. Für Diabetikerinnen und Diabetiker steigt durch Bluthochdruck das Risiko für Folgeerkrankungen von Augen, Nerven und Nieren. Wie Sie einen erhöhten Blutdruck senken können, und wann Sie zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen sollten, lesen Sie hier.**

#### So entsteht der Blutdruck

Wenn das Herz das Blut durch den Körper pumpt, baut sich in den Arterien ein Druck auf – das ist der Blutdruck, im Idealfall beträgt er 120/80 mmHg. Der erste Wert entsteht, wenn das Blut aus der linken Herzkammer in den Körper gepumpt wird und durch den Kreislauf fließt; dieser Wert wird systolischer Blutdruck genannt. Der zweite, der sogenannte diastolische Wert, entsteht, wenn das Herz sich erneut mit Blut füllt. Weil dabei der Druck in den Arterien sinkt, ist dieser Wert niedriger.

#### Wie hoch sollte der Blutdruck sein?

Ein Blutdruck zwischen 120/80 und 129/84 mmHg ist normal. Leicht erhöht ist ein Blutdruck zwischen 130/85 und 139/89 mmHg. Misst eine Ärztin oder ein Arzt an mehreren Tagen mehrmals Werte von 140/90 mmHg oder höher, gilt das als Bluthochdruck. Wenn Sie selbst mehrfach Blutdruckwerte von 135/85 mmHg oder höher messen, könnte das ebenfalls für Bluthochdruck sprechen.

#### Darum sollten Sie Ihren Blutdruck mehrmals messen

Ein kurzzeitig erhöhter Blutdruck bei Anstrengung oder Aufregung ist normal, wenn der Blutdruck danach wieder auf Normalwerte sinkt. Messen Sie Ihren Blutdruck gegebenenfalls mehrmals nacheinander, damit ein korrekter Eindruck entsteht. Dauerhaft erhöhte Blutdruckwerte sollten Sie von einer Ärztin oder einem Arzt abklären lassen.



#### So entsteht Bluthochdruck

Bluthochdruck macht nur manchmal Beschwerden wie Schwindel, Kopfschmerzen oder Nasenbluten. Der ständig erhöhte Druck im Blutkreislauf belastet jedoch die Wände der Arterien. Dadurch entstehen kleine Verletzungen, und es lagern sich Fettpartikel und Blutbestandteile ein. Sie verengen die Arterien immer stärker und machen sie dadurch starrer. Diese ‚Gefäßverkalkung‘ wird Arteriosklerose genannt; sie kann alle Arterien des Körpers betreffen und die Durchblutung der Organe verschlechtern.

Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland haben Bluthochdruck. Bei rund 95 Prozent von ihnen findet sich keine genaue Ursache. Oft besteht eine Kombination aus Veranlagung, Übergewicht und Bewegungsmangel. Bei den übrigen fünf Prozent ist zum Beispiel eine Verengung der Nierenarterien oder ein Tumor der Nebennieren die Ursache des Bluthochdrucks. Auch Medikamente können als Nebenwirkung Bluthochdruck verursachen.

\* Disease-Management-Programme (DMP) sind strukturierte Behandlungsprogramme der gesetzlichen Krankenkassen für chronisch kranke Menschen. Koordinierte Maßnahmen sollen dabei helfen, mit der Erkrankung umzugehen und die Lebensqualität zu verbessern.

## Das sollten Diabetikerinnen und Diabetiker mit Bluthochdruck beachten

Diabetikerinnen und Diabetiker haben überdurchschnittlich oft Bluthochdruck. Das Zusammentreffen beider Erkrankungen belastet die Blutgefäße doppelt. Bei der diabetischen Augenerkrankung (diabetische Retinopathie) verschließen sich die kleinsten Blutgefäße, sodass die Netzhaut nur schlecht durchblutet wird; wenn keine Behandlung erfolgt, ist eine Erblindung möglich. Typ 2-Diabetikerinnen und -diabetiker mit erhöhten Glukosewerten und Bluthochdruck haben ein erhöhtes Risiko für die Entstehung einer Nierenerkrankung (diabetische Nephropathie). Die diabetische Nervenerkrankung (diabetische Neuropathie) entsteht durch die ‚Verzuckerung‘ von Eiweißen und Fetten, die zu den Bausteinen der Nerven gehören. Am häufigsten kommt es dadurch zu Schmerzen und Missempfindungen in den Armen oder Beinen.

## So schädigt Bluthochdruck Herz und Kreislauf

Durch eine Arteriosklerose der Herzkranzgefäße (KHK) erhält der Herzmuskel vor allem bei Anstrengung zu wenig Blut. Wenn das Herz ständig gegen einen erhöhten Blutdruck anpumpen muss, verdickt sich außerdem der Herzmuskel. Ein stark verdickter Herzmuskel wird nicht mehr optimal durchblutet – eine Herzinsuffizienz entsteht. Dazu kommt es häufig aufgrund eines unbehandelten Bluthochdrucks oder einer Durchblutungsstörung des Herzmuskels (KHK). Wobei ein unbehandelter Bluthochdruck die Entstehung einer KHK fördert, die wiederum eine Herzschwäche begünstigt – ein verhängnisvoller Kreislauf. Bluthochdruck sollte deshalb frühzeitig und konsequent ärztlich behandelt werden.



## Das passiert, wenn hoher Blutdruck wieder normal wird

Wird ein hoher Blutdruck auf Normalwerte gesenkt, erhält der Herzmuskel wieder mehr Blut. Das Herz muss dadurch nicht mehr so angestrengt pumpen und verkleinert sich im besten Fall wieder auf Normalgröße. Bei einem normalen Blutdruck ist auch das Risiko für diabetische Folgeerkrankungen von Augen, Nieren und Nerven wieder kleiner.

## So senken Sie Ihren erhöhten Blutdruck

Bluthochdruck schadet den Arterien, und was den Arterien schadet, trägt zum Bluthochdruck bei – wie Rauchen, ungesundes Essen und Bewegungsmangel. Ergreifen Sie die Initiative, denn so bekommen Sie auch Ihren Bluthochdruck in den Griff.



## Ernähren Sie sich bewusst gesund

Essen Sie gesunde Dinge. Wenn Sie den Anteil von Fleisch und Fett und damit unter anderem das Cholesterin in Ihrer Nahrung verringern, senkt das Ihren erhöhten Blutdruck. Essen Sie viel Obst und Gemüse und achten Sie bei Fetten auf ungesättigte Öle wie Oliven- oder Rapsöl, die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Trinken Sie etwa zwei Liter zuckerfreie Getränke am Tag – sofern Ihre Ärztin oder Ihr Arzt keinen Einwand erhebt.

## Trinken Sie lieber keinen Alkohol

Alkohol kann die Herzmuskelzellen schädigen, den Blutdruck erhöhen und dadurch ein angeschlagenes Herz noch stärker schwächen. Bei Verdacht auf eine alkoholbedingte Herzmuskelerkrankung (alkoholinduzierte Kardiomyopathie) dürfen Sie gar keinen Alkohol trinken. Fragen Sie gegebenenfalls Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob und wie viel Alkohol Sie trinken dürfen.

## Salzen Sie in Maßen

Verwenden Sie für Ihr Essen nicht mehr als einen gestrichenen Teelöffel Salz pro Tag. Salz bewirkt, dass der Körper mehr Wasser speichert und der Blutdruck dadurch steigt. Denken Sie auch an Salz in Wurst- und Fertiggerichten und nehmen Sie statt Salz, lieber Kräuter und Gewürze.



### Hören Sie gegebenenfalls mit dem Rauchen auf

Rauchen fördert Arteriosklerose und erhöht die Gerinnungsneigung des Blutes. Das verringert die Durchblutung des Körpers und fördert die Bildung von Blutklumpen (Thromben), die zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können.

### Achten auf eine gute Glukoseeinstellung

Wenn Sie Diabetikerin oder Diabetiker sind, sollten Ihre Glukosewerte im vereinbarten Bereich liegen. So fördern Sie die Entstehung einer Arteriosklerose nicht zusätzlich. Nehmen Sie alle ärztlichen Kontrolltermine und angebotenen Schulungen wahr.

### Bewegen Sie sich regelmäßig

Bewegung, Sport und gesunde Ernährung lassen die Pfunde purzeln und stabilisieren auf Dauer den Blutdruck und die Blutfettwerte im gesunden Bereich. Ein regelmäßiges Sportprogramm verbessert die Lebensqualität stark. Joggen, Nordic Walking, Radfahren und lockeres Schwimmen sind Beispiele für Sportarten, die grundsätzlich auch für Menschen mit Bluthochdruck gut geeignet sind. Finden Sie Ihre Balance zwischen einem sportlichen und einem entspannten Leben.

### Tanken Sie neue Kraft

Autogenes Training und die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson sind bewährte Verfahren zur körperlichen und seelischen Entspannung. Der Puls beruhigt sich, Blutdruck und Muskelspannung sinken und der Geist kommt zur Ruhe. Regelmäßiges Üben festigt diesen Effekt. Nach einer Lernphase unter Anleitung können Sie die Übungen jederzeit anwenden. Mehr Informationen dazu bieten zum Beispiel Volkshochschulen oder Sportvereine.

### Unterstützen Sie die ärztliche Behandlung

Reichen diese Maßnahmen nicht aus, um den Blutdruck dauerhaft auf gesunde Werte zu senken, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen Medikamente verordnen. So können Sie die medikamentöse Behandlung unterstützen:

- Nehmen Sie die Medikamente so ein, wie Sie es mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprochen haben, und besorgen Sie sich rechtzeitig ein neues Rezept.
- Setzen Sie die Medikamente nicht ohne Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab – auch wenn der Blutdruck wieder normal ist.
- Schildern Sie Nebenwirkungen umgehend Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie oder er kann Ihnen meist ein besser verträgliches Präparat verordnen.
- Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob eine Schulung zum Umgang mit Bluthochdruck oder gegebenenfalls mit Diabetes mellitus sinnvoll für Sie wäre.

### Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck

Notieren Sie sowohl Ihre Blutdruckwerte als auch besondere Ereignisse – zum Beispiel Stress am Arbeitsplatz oder Aufregung im privaten Bereich. Alle Informationen zusammen machen Ihre Therapieerfolge sichtbar und geben Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt einen Überblick über den Zusammenhang von Blutdruck, Blutglukose, Alltagsleben und Wohlbefinden. So kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt bei Bedarf Ihre Medikamente anpassen. Diabetikerinnen und Diabetiker sollten auch ihre Glukosewerte regelmäßig messen und die Dokumentation der Werte mit sich führen.



### hkk med Beratungstelefon

Unser Team aus Fachärzt\*innen, Zahnärzt\*innen, Apotheker\*innen sowie Krankenpfleger\*innen hat Antworten auf Fragen rund um Ihre Gesundheit. hkk med ist die medizinische Beratungshotline der hkk – exklusiv für unsere Kundinnen und Kunden.



**hkk med Hotline: 0800-2555 445**

**Mehr Informationen zu diesem Programm finden Sie auch online unter [hkk.de/dmp](https://www.hkk.de/dmp)**



Überall, rund um die Uhr: hkk online auf [hkk.de](https://www.hkk.de) und über [info@hkk.de](mailto:info@hkk.de)



Schnell und kompetent am Telefon: hkk-Kundenberatung unter 0421-36550 und 0800-2555 444



Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte. Alle Infos unter [hkk.de/geschaeftsstellen](https://www.hkk.de/geschaeftsstellen)



Stand: Juni 2024  
Aktuelle Infos finden Sie auf [hkk.de](https://www.hkk.de)