



Ihr Zentrum für Gesundheit am Mutschellen

Apotheke Dr. Langer

Apotheke-Parfumerie-Reformhaus-Studio

im Beri-Märt, Bahnhofstrasse 3, 8965 Berikon, Tel. 056 631 90 00, Fax 056 631 90 02

www.apotheke-drlanger.ch

Bluthochdruck (Hypertonie)

Der Betroffene merkt den erhöhten Blutdruck oft nicht, denn es gibt keine typischen Warnsignale. So treten fast nie Schmerzen oder andere Beschwerden auf. Deshalb kann sich die Krankheit jahrelang unerkannt entwickeln und dennoch geht es dem Patienten gut.

Doch gerade da steckt die Gefahr. Hypertonie kann auf Dauer zu lebensgefährlichen Erkrankungen führen. Durch die ständige Überbeanspruchung von Herz und Gefässen können dort irreparable Schäden entstehen.

Laut einer Studie aus dem Jahr 2004 weisen in der Schweiz etwa 47% der Erwachsenen einen zu hohen Blutdruck auf. 37% der Schweizer Erwachsenen sind übergewichtig. Mit der Zunahme des Gewichts steigt auch das Auftreten der Hypertonie.

Ursachen

Bei über 90% der Betroffenen ist keine organische Ursache für die Druckerhöhung nachweisbar. Diese häufigste Form des Bluthochdrucks heisst essenzielle oder primäre Hypertonie.

Die seltene, sekundäre Hypertonie wird durch Erkrankungen und Durchblutungsstörungen der Nieren, manchmal auch durch gewisse Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Hormonstörungen verursacht.

Risikofaktoren:

- Übergewicht
- Stress und Anspannung
- erbliche Veranlagung
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- andere Erkrankungen (z.B. Diabetes)
- Alter
- falsche Ernährung (z.B. hoher Fett- und Salzverzehr)

Hypertonie - Beurteilung

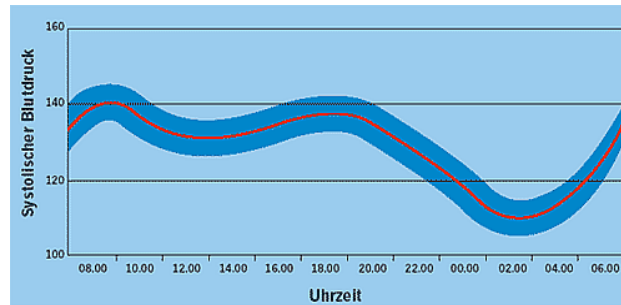
	<i>systolisch</i>	<i>diastolisch</i>
Optimaler Blutdruck	< 120 mmHg	< 80 mmHg
Normaler Blutdruck	120 – 129 mmHg	80 – 84mmHg
Hoch normaler Blutdruck	130 – 139 mmHg	85 – 89 mmHg
Bluthochdruck (Hypertonie)	≥ 140 mmHg	≥ 90 mmHg

Der Blutdruck ist am höchsten, wenn das Herz sich zusammenzieht und das Blut durch die Arterien presst, die sich dadurch ausdehnen. Der dabei entstehende Druck heisst **systolischer** Blutdruck.

Am niedrigsten ist der Blutdruck, wenn das Herz wieder erschlafft und die Gefässe wieder ihren Normalzustand erreichen. Dieser Druck nennt man **diastolischen** Blutdruck.

Die richtige Art, den Blutdruck zu messen:

- Die Höhe des Blutdrucks schwankt in einem Tag-Nacht-Rhythmus. Es empfiehlt sich deshalb, die Blutdruckmessung immer zur gleichen Tageszeit vorzunehmen.



www.bluthochdruck-info.ch

- Falls bereits Medikamente gegen den hohen Blutdruck verordnet sind, sollte die Messung vor der morgendlichen Einnahme erfolgen.
- Nach einer grösseren Mahlzeit oder körperlichen Anstrengung sollte eine Stunde bis zur Blutdruckmessung gewartet werden.
- Vor der Blutdruckmessung dürfen Sie nicht rauchen und keinen Alkohol trinken.
- Unmittelbar vor der Blutdruckmessung sollten Sie mindestens 3 – 5 Minuten im Sitzen ruhen.
- Setzen Sie sich bequem, aber gerade auf einen Stuhl, machen Sie 5 – 6 tiefe Atemzüge und entspannen Sie sich.
- Legen Sie den Ellenbogen dann auf eine gerade Unterlage, so dass sich die Messmanschette in Herzhöhe befindet.
- Bei einer Unterarmmessung sollte das Handgelenk mittels einer Stütze auf Herzhöhe erhöht werden.
- Während der Blutdruckmessung dürfen Sie nicht sprechen.
- Erschrecken Sie nicht, wenn Ihr Blutdruck mal höher oder niedriger ist, als Sie erwarten. Falls Ihnen dennoch eine Wiederholung der Messung erforderlich scheint, darf diese erst nach einer Minute erfolgen unter Beibehaltung der Sitzposition und in Ruhe. Weichen die Werte für den oberen oder unteren Wert um mehr als 5mmHg von der ersten Messung ab, ist eine dritte Messung erforderlich. Der mittlere aller gemessenen Werte ist als der gültige anzusehen.
- Messen Sie immer am gleichen Arm (vorzugsweise links)
- Tragen Sie Ihre Werte in den Blutdruckpass ein (bei uns erhältlich)

Behandlung

Eine Hypertonie muss unverzüglich ärztlich behandelt werden. Durch eine Änderung des Lebensstils und einer Ernährungsumstellung kann bei einer leicht ausgeprägten Hypertonie häufig eine Normalisierung der Werte erreicht werden. Sollten die Zielwerte trotz der Umstellungen nicht erreicht werden, ist die zusätzliche Einnahme blutdrucksenkender Medikamente erforderlich. Eine Ernährungsumstellung hat jedoch in jedem Fall einen deutlichen Einfluss auf den Blutdruck und kann die Wirkung der Medikamente verbessern.

Ernährungsempfehlungen

Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte

Sie enthalten nicht nur verdauungsfördernde Nahrungsfasern, sondern auch reichlich Mineralstoffe und Vitamine (Betacarotin und Vitamin C sind zwei wichtige Antioxydantien, die vor Arterienverkalkung schützen).

Bei Bluthochdruck sollte besonders auf eine ausreichende Kalium-, Magnesium-, und Calciumzufuhr geachtet werden. Studien zeigen, dass gerade die Erhöhung der Kaliumzufuhr den Blutdruck deutlich senken kann.

Ausserdem sind Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte reich an Faserstoffen. Diese helfen, das Cholesterin im Darm zu binden und dadurch verhindern Sie dessen Resorption.

Als Beispiel kann der Cholesterinspiegel mit drei rohen Karotten täglich positiv beeinflusst werden.

Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer verbessern die Fließbarkeit des Blutes (hemmen Thrombocytenaggregation).

Kochsalz

Generell wird eine leichte Einschränkung von Kochsalzzufuhr empfohlen, weil dadurch auch die Wirkung der Medikamente verbessert wird.

Wenn grosse Mengen von Salz aufgenommen werden, hat das zur Folge, dass mehr Wasser im Körper zurückbehalten wird. Aufgrund des grösseren Blutvolumens müssen Herz und Nieren eine grössere Leistung erbringen, was wiederum zu Bluthochdruck führen kann.

Empfohlen wird eine Speisesalzzufuhr von **6 g pro Tag**. Studien zeigen, dass eine langfristige, leichte Salzreduktion den Blutdruck senkt.

Salz kann eingespart werden, wenn kochsalzreiche Lebensmittel und Speisen wie gepökelte Fleisch- und Wurstwaren, Salzgebäck, Chips, gesalzene Nüsse, Fertigprodukte usw. selten gegessen oder ganz vermieden werden. Auch bei der Zubereitung der Speisen sollte Salz nur sparsam verwendet werden. Oft wird übersehen, dass auch Streu- oder Flüssigwürze wie z.B. Aromat, Kräutersalz und Bouillon einen hohen Salzgehalt aufweisen. Besser und schmackhafter ist es, die Gerichte mit frischen oder getrockneten Kräutern und Gewürzen zu verfeinern.

Fette und Öle

Omega-3-Fettsäuren reduzieren den Blutdruck (siehe Merkblatt Cholesterin). Sehr gute Quellen sind Fisch, Rapsöl, Baumnüsse, Leinsamen, Oliven und grünes Blattgemüse; Pflanzliche Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sollten bevorzugt werden.

Raffinierter Zucker

Bei übermässigem Konsum von Zucker können die Blutfettwerte erhöht werden. Durch einen chronisch hohen Zuckerkonsum wird dem Körper Chrom und andere Mineralien geraubt, die für die Gesundheit des Herzens unerlässlich sind

Milch und Milchprodukte

Calcium aus der Milch wirkt sich positiv auf den Bluthochdruck. Calcium wirkt blutgefässentspannend, und das gilt für alle Menschen. Denn McMarron (erhielt 2004 den „internationalen Preis für Moderne Ernährung“) weist nach, dass die milchproduktreiche Ernährung positiv auf den Blutdruck wirkt, egal ob dieser normal oder erhöht ist. Sogar Menschen mit einem normalen Blutdruck profitieren also vom Konsum von Milch und Milchprodukten.

Bioaktive Peptide in Milchprodukten

Bioaktive Peptide sind Proteinfragmente, die einen positiven Einfluss auf verschiedene Körperfunktionen des Menschen haben. Sie liegen in den Proteinen in inaktiver Form vor. Ihre Wirkung wird durch Verdauung oder Verarbeitung aktiviert. Bioaktive Peptide kommen in verschiedenen Lebensmittel vor, die wichtigsten Quellen sind jedoch Milch und Milchprodukte.

Eine der bekanntesten Wirkungen bioaktiver Peptide ist der Einfluss auf den Blutdruck. Sie wirken auf wichtige Mechanismen in der Blutdruckregulation, welche die Gefässverengung verhindern.

Auch in Käse und Joghurt findet man bioaktive Peptide, in Hartkäse jedoch mehr als in Frisch- und Weichkäse.

Calciummangel können Sie vermeiden

Eine erwachsene Person braucht 1000mg bis 1200mg Calcium. Mit drei bis vier Portionen Milch und Milchprodukten versorgen Sie sich problemlos mit ausreichend hochwertigem Calcium. Den Rest liefern Gemüse, grünes Blattgemüse Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Calciumreiche Mineralwasser.

Weitere Empfehlungen

- vorhandenes Übergewicht abbauen (Ernährungsumstellung, vermehrte körperliche Aktivität usw.)
- Alkoholkonsum einschränken (maximal 1-2 Gläser Wein oder Bier pro Tag). Am besten ganz auf Alkoholika verzichten
- Verzehr von Obst und Gemüse, Vollkornenerzeugnisse und Milchprodukte erhöhen (**www.5amtag.ch**)
- Mit dem Rauchen aufhören
- Körperliche Aktivität erhöhen
- Fragen Sie uns in der Apotheke, wir helfen Ihnen gerne weiter...!