

Gesundheitsziel Blutdruck

SELBSTÄNDIG GESUND



SVS

Gemeinsam gesünder.

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
Hersteller: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, 2540 Bad Vöslau
Foto: shutterstock (Cover)
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des weiblichen und männlichen Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.
Wissenschaftliche Beratung: Univ.-Prof. Dr. Rudolf Müller
Stand: Jänner 2020

Inhalt

Vorwort	5
Gesundheit unter Druck	6
Was bedeutet „Blutdruck“?	8
Warum ist hoher Blutdruck gefährlich?	10
Wie Sie Ihren Blutdruck selbst beeinflussen	12
Achten Sie auf Ihre Ernährung	14
Bewegen Sie sich ausreichend	16
Meiden Sie die Stress-Falle	18
Medikamente gegen Bluthochdruck	20
So unterstützt Sie die SVS	22
Auf einen Blick: Mythos & Wahrheit	24
Weitere Informationen	25

Gemeinsam gesünder: Bewegung ins Leben bringen

Oft sind es kleine Alltäglichkeiten, die entscheiden, ob wir ein langes, gesundes Leben führen werden oder in späteren Jahren mit chronischen Krankheiten rechnen müssen. Denn Krankheiten tauchen selten „aus dem Nichts“ auf, sondern sind oft Folge einer bestimmten Lebensweise – und damit beeinflussbar.

Angebote für Gewerbetreibende Neue Selbständige und Freiberufler

Die SVS hat daher fünf einfache **Gesundheitsziele** definiert, die jeder selbst beeinflussen kann. Sie sollen das Bewusstsein dafür stärken, dass jeder Einzelne selbst für sein Wohlbefinden mitverantwortlich ist.

Halber Selbstbehalt

Wenn Sie sich entscheiden, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun, zahlen Sie nur noch den halben Selbstbehalt, sobald Sie Ihre Gesundheitsziele erreicht haben. Also 10 statt 20 Prozent für alle ärztlichen und zahnärztlichen Behandlungen. Geldleistungsberechtigte Versicherte erhalten eine um 10 Prozent höhere Vergütung. In der Regel haben Sie sechs Monate Zeit, um Ihre Ziele (bei **Gewicht** und **Bewegung** auch Teilziele) zu erreichen.

Zahlreiche Gesundheits- und Vorsorgeangebote der SVS unterstützen Sie dabei.

Ganz einfach

Alles was Sie tun müssen, ist zunächst Ihren Hausarzt aufzusuchen. Nach einer einfachen Vorsorgeuntersuchung stellt der Arzt fest, ob Handlungsbedarf besteht. Wenn ja, wird er gemeinsam mit Ihnen kleine, realistische Schritte definieren, mit denen Sie den fünf Gesundheitszielen näher kommen können. Für Diabetiker gibt es eigene Programme – auch sie können in den Genuss des halben Selbstbehalts kommen.

Gesundheitsversicherung

Als **Gesundheitsversicherung** unterstützt die SVS Sie nicht erst im Krankheitsfall – sie möchte auch Gesundheit und Lebensqualität fördern. Ihre Gesundheit liegt in Ihrer Hand – Ihre **Gesundheitsversicherung** steht Ihnen zur Seite.

Gesundheit unter Druck

Bluthochdruck – in der Fachsprache „Hypertonie“ – spürt man meist nicht. Man muss ihn aber trotzdem ernst nehmen: Hypertonie ist die Vorstufe zu einer Reihe von Erkrankungen wie Herzinfarkt, Niereninsuffizienz oder Schlaganfall. Pro Jahr sterben in Europa mehr Menschen an den Folgeerkrankungen von Bluthochdruck als an Krebs. Bis zu einem Fünftel der Österreicher, so schätzen Experten, leiden an erhöhtem Blutdruck. Neben Normalgewicht, ausreichend Bewegung, Nichtrauchen und gemäßigtem Alkoholkonsum ist Blutdruck im nor-

malen Bereich daher eines der fünf großen Gesundheitsziele der SVS: Rechtzeitig erkannt, ist erhöhter Blutdruck gut behandelbar.

Trotzdem wird Bluthochdruck meist zufällig entdeckt, etwa weil jemand das Blutdruckmessgerät eines Verwandten ausprobiert. Oder wenn bereits Folgeschäden auftreten – aber dann ist es oft schon zu spät. Dabei wäre Bluthochdruck im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung leicht festzustellen, bevor er gesundheitliche Schäden verursacht.



Was viele auch nicht wissen: Wird ein erhöhter Wert gemessen, muss das noch nicht bedeuten, dass man an Bluthochdruck leidet. Erst mehrere Messungen über einen längeren Zeitraum und in der richtigen Ausföhrung erlauben eine aussagekräftige Diagnose.

Nichtrauchen und Gewichtsabnahme. Für jene Fälle, in denen diese einfachen Mittel nicht ausreichen, gibt es medikamentöse Therapien. Die vorliegende Broschüre will über Hintergründe und Therapien rund um Bluthochdruck aufklären und Ihnen helfen, dem Gesundheitsziel Blutdruck näher zu kommen.

Einfache Maßnahmen

Erfreulicherweise gibt es viele Möglichkeiten, hohem Blutdruck vorzubeugen oder ihn – sollte er bereits erhöht sein – zu senken. Bei richtiger Behandlung sinkt das Schlaganfallrisiko um immerhin 40 Prozent, das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden um 25 Prozent und das Risiko an Herzschwäche zu erkranken sogar um über 50 Prozent. Bewährt haben sich vor allem Maßnahmen wie mehr Bewegung, weniger Kochsalz- und Alkoholkonsum, Stressbewältigung,

So erreichen Sie das Gesundheitsziel Blutdruck

Das Gesundheitsziel „Blutdruck“ gilt als erreicht, wenn der aktuelle systolische Wert unter 140 mmHg und der diastolische Wert unter 90 mmHg liegen oder wenn der Blutdruck im Beobachtungszeitraum ausreichend eingestellt war. Letzteres können Sie auch mit regelmäßigen Selbstmessungen nachweisen.

Ihr derzeitiger Status

Ihr Ziel

Blutdruck normal

(unter 140 mmHg systolisch und unter 90 mmHg diastolisch)

Blutdruck erhöht

(ab 140 mmHg systolisch oder ab 90 mmHg diastolisch)

Blutdruck normal

(unter 140 mmHg systolisch und unter 90 mmHg diastolisch)

Blutdruck normal

(unter 140 mmHg systolisch und unter 90 mmHg diastolisch)

Was bedeutet „Blutdruck“?



Die Gefäße, die den ganzen Körper durchziehen, kann man sich wie ein System aus sehr feinen Schläuchen vorstellen. Das Blut, das darin zirkuliert, sorgt dafür, dass die Organe mit allem Lebensnotwendigen versorgt werden. Man unterscheidet zwischen Arterien, die sauerstoffreiches Blut vom Herzen und der Lunge in die Zellen transportieren, und Venen, die das Blut wieder zurück zum Herzen und zur Lunge trans-

portieren. Dem Herzen kommt dabei die Rolle der „Pumpe“ zu, die das System am Laufen hält.

Der „Blutdruck“ (in der Fachsprache auch „Gefäßdruck“) ist jener Druck, der zwischen Blut und Blutgefäßen entsteht, vergleichbar mit Wasser in einem Gartenschlauch. Der Blutdruck wird in mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) angegeben. Um festzustellen, ob der Blutdruck eines

Menschen im Normalbereich liegt, werden zwei Werte gemessen:

- Der **systolische Blutdruck** (der höhere Wert) gibt den arteriellen Druck (also den Druck in den Arterien) in dem Moment an, in dem sich der Herzmuskel maximal zusammenzieht.
- Der **diastolische Blutdruck** (der niedrigere Wert) gibt den arteriellen Druck in dem Moment an, wenn sich der Herzmuskel wieder entspannt.

Schwankungen sind normal

Diese beiden Blutdruckwerte schwanken im Laufe des Tages: Im Ruhezustand sinkt der Blutdruck, bei körperlicher Betätigung steigt er. Auch Stress und Aufregung lassen den Blutdruck steigen. Kurze Phasen mit hohem Blutdruck sind völlig normal und kein Grund zur Besorgnis: Ein komplexes System von körperlichen Mechanismen sorgt dafür, dass der Blutdruck sekundenschnell der jeweiligen Situation angepasst wird. Insbesondere die Nieren spielen dabei eine wichtige Rolle.

Wie entsteht Bluthochdruck?

Warum es zu Bluthochdruck kommt, ist noch nicht restlos geklärt. Lediglich einige der Mechanismen, die am Entstehen von Bluthochdruck beteiligt sind, sind bekannt. Ärzte unterscheiden:

- **primäre Hypertonie:** Hier kann keine eindeutige Ursache des Bluthochdrucks festgestellt werden. Dies ist bei etwa 95 Prozent aller Bluthochdruck-Patienten der

Fall. Man geht davon aus, dass hier mehrere Faktoren zusammenwirken. Dabei spielen wahrscheinlich genetische Faktoren, aber auch der Lebensstil eine Rolle. Oft geht diese Form des Bluthochdrucks mit einer Insulinresistenz (eine Diabetesvorstufe) einher. Weiters wird der Blutdruck vom Zustand der Gefäße beeinflusst: Je mehr Ablagerungen an den Gefäßwänden, desto höher der Blutdruck. Und schließlich müssen auch psychosomatische Ursachen in Betracht gezogen werden.

- **sekundäre Hypertonie:** In diesen Fällen lässt sich der Bluthochdruck auf eine bestimmte Erkrankung zurückführen. Das ist bei etwa 5 Prozent aller Bluthochdruck-Patienten der Fall. Sekundäre Hypertonie ist oft Folge einer Nierenerkrankung oder einer Störung des Hormonsystems.

Wann liegt Bluthochdruck vor?

Von Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) spricht man, wenn der Blutdruck **dauerhaft** so erhöht ist, dass

- der **systolische Wert über 140 mmHg** und
- der **diastolische Wert über 90 mmHg** liegt.

Warum ist hoher Blutdruck gefährlich?



Wenn das Gefäßsystem andauernd unter zu hohem Druck steht, leiden die Gefäßwände: Es bilden sich kleine Risse, in der Folge kommt es an diesen Stellen zu Verhärtungen und Verdickungen mit Fett- und Kalkablagerungen (in der Fachsprache: „Arteriosklerose“).

Je enger die Gefäße werden, desto schwerer kann das Blut durchfließen. Im schlimmsten Fall werden die Organe nur eingeschränkt oder gar nicht mehr mit Blut versorgt, die verschiedensten Komplikationen können die Folge sein. Einige davon sind:

- **Herzinfarkt:** ein Blutgerinnsel verstopft die Blut- und somit die Sauerstoffzufuhr zu den Herzkranzgefäßen
- **Schlaganfall:** eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn, in deren Folge Nervenzellen absterben und das Zentralnervensystem beschädigt wird
- **Aneurysma:** eine lokal begrenzte Erweiterung eines Gefäßes, das platzen und zu schweren inneren Blutungen führen kann
- **Herzinsuffizienz:** eine Schwächung des Herzmuskels als Folge anhaltender schlechter Durchblutung

- **Demenz:** als Folge kleinster Infarkte im Gehirn, die auf Dauer dessen Leistung beeinträchtigen
- **Sehstörungen:** hoher Blutdruck greift die Gefäße der Netzhaut an
- **Impotenz:** durch die Verengung der Gefäße wird die Durchblutung und damit die Erektionsfähigkeit gestört
- **Nierenerkrankungen:** Bluthochdruck kann Folge einer Nierenerkrankung sein, umgekehrt kann er die Nieren aber auch nachhaltig schädigen

Todesursache Nummer 1

Bluthochdruck vermindert nicht nur die Lebensqualität und die Anzahl der gesunden Jahre beträchtlich. Fast ein Viertel aller Todesfälle in Österreich (22,8 Prozent) sind mit erhöhtem Blutdruck verbunden. Damit ist Bluthochdruck der Risikofaktor, der in Österreich für die meisten Todesfälle verantwortlich ist – noch vor Rauchen, hohem Cholesterin und Übergewicht.

So wird Bluthochdruck festgestellt

Wird etwa im Zuge der Vorsorgeuntersuchung ein erhöhter Wert festgestellt, empfiehlt der Arzt zunächst, täglich zu Hause selbst zu messen und ein Protokoll zu führen. Erst wenn bei **30 Messungen der Wert sieben Mal über 135 zu 85** liegt, muss man etwas gegen Bluthochdruck unternehmen.

So messen Sie richtig

- Messen Sie immer im Sitzen, um vergleichbare Werte zu erhalten.
- Nach stürkerer körperlicher Aktivität ist der Blutdruck immer etwas höher.
- Messen Sie also nicht unmittelbar nach einer anstrengenden Tätigkeit, sondern setzen Sie sich davor etwa fünf Minuten ruhig hin.
- Messen Sie nicht unmittelbar nach Tabak- oder Kaffeekonsum,

denn beide erhöhen den Blutdruck kurzfristig.

- Messen Sie zu unterschiedlichen Tageszeiten, um ein aussagekräftiges Bild zu erhalten.
- Empfohlen werden Oberarm-Manschetten, da sie verlässlichere Werte liefern als Handgelenk-Messgeräte.

24-Stunden-Messung

Alternativ dazu gibt es auch die Möglichkeit einer 24-Stunden-Messung: Dabei wird für einen Tag lang eine Manschette angelegt, die sich alle 15 Minuten selbständig aufpumpt, den Blutdruck misst und die Werte speichert. Ergänzend dazu wird der Patient auch angehalten in einem Protokoll festzuhalten, welche Tätigkeiten er den Tag über ausführt. Anschließend wird das Ergebnis vom Arzt ausgewertet.

Wie Sie Ihren Blutdruck selbst beeinflussen



Auch wenn die Ursachen für erhöhten Blutdruck sehr vielfältig sind – nachgewiesen ist, dass in 95 Prozent aller Fälle der Lebensstil eine wichtige Rolle spielt. Tatsächlich tritt Bluthochdruck vor allem in Industrienationen auf, in Entwicklungsländern ist er fast unbekannt. Der Grund dafür: Wir essen zu viel und das Falsche, rauchen und bewegen uns zu wenig. Und auch seelische Faktoren spielen eine Rolle: Wer sich permanent unter Druck fühlt, entwi-

ckelt eher Bluthochdruck als jemand, der ein ausgeglichenes Leben führt.

Den Lebensstil ändern

Bei leicht erhöhtem Blutdruck muss man daher nicht gleich Medikamente nehmen, um ihn wieder auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Insbesondere

- richtige **Ernährung**
- ausreichend **Bewegung**
- wirksames **Stressmanagement** und
- **Nichtrauchen**

können den Blutdruck nachhaltig senken.

Erst wenn all dies keine Besserung bringt – beziehungsweise wenn der Patient es nicht schafft, seinen Lebensstil zu verändern – werden blutdrucksenkende Medikamente verschrieben.

Doch auch wer bereits blutdrucksenkende Medikamente nimmt, profitiert von einem gesünderen Lebensstil: Studien belegen, dass bei einer auf den Patienten zugeschnittenen Therapie mit Ernährungsberatung, Bewegungstraining und Anleitung zum Stressabbau der Medikamentenverbrauch um bis zu 40 Prozent gesenkt werden kann.

So erkennen Sie Bluthochdruck

Erhöhter Blutdruck tut nicht weh und ist daher nicht leicht zu spüren. Treten bei Ihnen eines oder mehrere der folgenden Symptome auf, kann dies ein **Zeichen für Bluthochdruck sein:**

- Häufige Schwindelgefühle
- Kopfschmerzen
- Wiederkehrende Sehstörungen
- Anhaltende Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Kurzatmigkeit
- Gesteigerte Nervosität
- Nasenbluten
- Ohrensausen

Oft spüren Patienten mit hohem Blutdruck aber auch gar nichts! Nur eine Untersuchung durch einen Arzt bringt Klarheit!



Achtung, erhöhtes Risiko!

Wenn Blutdruck **gemeinsam mit bestimmten anderen Faktoren** auftritt, gilt er als besonders gefährlich.

Achten Sie besonders auf Ihren Blutdruck, wenn (Sie)

- älter als 55 (Männer) oder 65 Jahre (Frauen) sind.
- rauchen.
- an einer Fettstoffwechselstörung leiden.
- frühzeitige Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie aufgetreten sind.
- Ihr Bauchumfang mehr als 102 cm (bei Männern), bzw. mehr als 88 cm (bei Frauen) misst
- Ihre Blutzuckerwerte erhöht sind oder Sie unter Diabetes (Zuckerkrankheit) leiden.

Rechtzeitig erkennen

Fest steht auch: Je früher Bluthochdruck erkannt wird, desto besser kann man etwas dagegen tun. Sogar Schädigungen an einzelnen Organen können in einem Frühstadium wieder rückgängig gemacht werden.

Der beste Weg, Bluthochdruck rechtzeitig zu erkennen, ist die regelmäßige **Gesundenuntersuchung**: Diese kann von jedermann ab 18 Jahren einmal jährlich kostenfrei in Anspruch genommen werden, es fällt auch kein Selbstbehalt an!

Achten Sie auf Ihre Ernährung

Kann die richtige Ernährung den Blutdruck senken? Ja! Wissenschaftliche Studien belegen eindeutig: Wer sich nach den Regeln der so genannten „Mittelmeer-Kost“ ernährt, kann seinen Blutdruck um 8-14 mmHg senken.

Mit „Mittelmeer-Kost“ wird eine Ernährungsform beschrieben, die gesundes Olivenöl, Früchte, Nüsse, Gemüse und Getreide, mäßig Fisch und Geflügel und nur wenig Milchprodukte, rotes Fleisch und Süßigkeiten umfasst.

Die richtigen Fette

Es ist nicht egal, welche Fette wir essen. Zum einen sind Fette sehr hochwertige Energieträger, zum an-

deren braucht der Körper bestimmte Fette (mehrfach ungesättigte Fettsäuren), um richtig funktionieren zu können. Kalt gepresstes Olivenöl, aber auch andere hochwertige Öle, wie Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Walnuss- oder Sojaöl enthalten diese Fette. Aber auch in Fischen wie z.B. Makrele, Lachs und Thunfisch sowie in Butter und Eigelb sind einige davon enthalten. Die richtigen Fette helfen auch, die Cholesterinwerte in Balance zu halten. Fette, wie sie in rotem Fleisch, Wurstwaren und Milchprodukten vorkommen, sollten daher nur in Maßen genossen werden. Möglichst vermieden werden sollten die sogenannten „Transfette“ (gehärtete Fette), die vor allem in Fertiggerichten vorkommen. Vorsicht: Auch gesunde Fette sind sehr kalorienreich (9 kcal pro Gramm)!

Weniger Salz

Speisesalz (Natriumchlorid) ist lebensnotwendig – unser Körper hat deshalb sogar einen eigenen Geschmacksinn für „salzig“ entwickelt. Salz dient der Regulierung des Wasserhaushalts, es wird aber auch für Nervensystem, Verdauung und Knochen benötigt. Doch zu viel Salz ist genau so schädlich wie der Mangel daran – und unter anderem für Bluthochdruck mitverantwort-



Metabolisches Syndrom

Bei vielen Bluthochdruckpatienten tritt der erhöhte Blutdruck nicht isoliert auf. Viele leiden an einem „metabolischen Syndrom“ – einem Krankheitsbild, das mit erhöhtem Blutdruck, aber auch erhöhten **Nüchtern-Blutzuckerwerten**, erhöhten **Blutfettwerten** (Triglyzeriden), erniedrigten **HDL-Cholesterinwerten** und **Übergewicht** mit einem Taillenumfang von über 102 cm (Männer) bzw. über 88 cm (Frauen) einhergeht. Die Kombination dieser Risikofaktoren erhöht die Wahrscheinlichkeit für Diabetes, Herz-Kreislauf- sowie Nierenerkrankungen stark. Das Metabolische Syndrom kann mit einer Änderung des Lebensstils günstig beeinflusst werden. Gewichtsabnahme und die richtige Ernährung spielen dabei eine wichtige Rolle.

lich. Insbesondere in Fertiggerichten, in gepökelten oder geräucherten Fleisch- und Fischwaren, in Wurst, Salzgebäck, aber auch in Saucen und Gewürzmischungen ist viel verstecktes Salz enthalten. Meist nehmen wir so mehr Salz zu uns als nötig. Wer unter Bluthochdruck leidet, sollte seinen Salzkonsum auf unter 6 Gramm pro Tag beschränken. Der systolische Blutdruck sinkt dadurch im Schnitt um 2-8 mmHg, darüber hinaus wird die Wirksamkeit vieler Bluthochdruck-Medikamente verbessert.

Ausreichend Ballaststoffe

Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Nahrungsmittel, die vom Körper nicht verdaut werden, aber trotzdem wichtige Aufgaben erfüllen. Sie regeln etwa die Verdauung und wirken ausgleichend auf den Blutdruck. Ballaststoffe sind insbesondere in Vollkornprodukten, aber auch in Obst, Gemüse, Kartoffeln und Hülsenfrüchten enthalten.

Alkohol in Maßen

Ein Glas Wein oder auch zwei hin und wieder schaden nicht – vorausgesetzt, es bleibt bei diesen Mengen. Wer regelmäßig mehr trinkt, sollte seinen Alkoholkonsum jedenfalls reduzieren. Sprechen Sie darüber mit Ihrem behandelnden Arzt. Patienten mit hohem Blutdruck können den systolischen Blutdruck auf diese Weise um 2-4 mmHg senken.

Gewicht und Bluthochdruck

Übergewicht ist einer der Faktoren, die Bluthochdruck besonders begünstigen. Bei etwa der Hälfte aller Bluthochdruckpatienten sinkt der Blutdruck, wenn das Gewicht reduziert wird. Studien belegen: Übergewichtige (also Menschen mit einem Body-Mass-Index über 25), die 10 kg abnehmen, senken ihren Blutdruck um durchschnittlich **5-20 mmHg**.

Bewegen Sie sich ausreichend



Sportliche Aktivität normalisiert den Blutdruck – und zwar sowohl zu hohen, als auch zu niedrigen: Bewegung löst eine Reihe komplexer Mechanismen im Körper aus. So wird etwa das Stresshormon Adrenalin schneller abgebaut, wodurch Puls und Blutdruck sinken und auch die Durchblutung kleinster Gefäße wird verbessert, sodass sie sich allmählich erweitern und der Blutdruck sinkt. Bei Menschen mit zu niedrigem Blutdruck hingegen verbessert das Training die Kreislaufregulation.

Mehrfacher Nutzen

Regelmäßige körperliche Aktivität senkt schon bei geringer Intensität den Blutdruck um 4-9 mmHg, der

Medikamentenverbrauch kann in vielen Fällen reduziert werden.

Auch die Blutwerte verbessern sich bei sportlicher Betätigung: LDL-Cholesterin, Triglyceride, Insulinspiegel und Blutzucker sinken, das HDL-Cholesterin steigt. Dennoch bedeutet jedes sportliche Training zunächst einen Anstieg des Blutdrucks. Bei Bluthochdruckpatienten ist es daher wichtig, das Risiko, das sich durch die Erkrankung ergibt, beim Training entsprechend zu berücksichtigen.

Die richtige Sportart

Gut für Patienten mit hohem Blutdruck geeignet sind alle Sportarten, die das Herz-Kreislauf-System gleichmäßig belasten. Also etwa Wandern, Joggen, Nordic Walking, Radfahren, Skilanglaufen oder Schwimmen, aber auch Indoor-Training, wie Crosstrainer oder Heimfahrrad. Betreiben Sie Krafttraining so, dass es nur mäßig anstrengend ist. Ideal ist es, wenn Sie sich von einem Trainer die richtige Ausübung zeigen lassen. Die Atmung etwa spielt dabei auch eine wichtige Rolle! Sportarten, die plötzliche starke Belastungen bedeuten – Gewichtheben, aber auch etwa Kampfsportarten – sind weniger geeignet. Vermeiden Sie Wettkampf-Situationen,

Zuerst zum Sportmediziner

Bei sportlicher Betätigung steigt der Blutdruck an. Wenn Sie unter Bluthochdruck leiden sollte Ihr Blutdruck daher entsprechend eingestellt sein, bevor Sie starten. Liegt ihr Blutdruck über 160/95 sprechen Sie unbedingt zunächst mit einem Arzt.

Haben Sie schon länger keinen Sport gemacht, absolvieren Sie in jedem Fall eine **sportmedizinisch orientierte internistische Untersuchung** mit Ruhe-EKG, Blutdruck, Ergometer und eventuell Herzultraschall-Untersuchung. Mit einem „maßgeschneiderten“ Trainingsplan erreichen Sie die besten Resultate!



Wochen ein, verschwinden aber ebenso rasch wieder, wenn man das Training abbricht. Empfohlen werden mindestens 30 Minuten moderater Ausdauersport täglich. Zumindest sollten Sie sich drei Mal die Woche eine Stunde Zeit nehmen. Nicht nur Ihr Blutdruck wird sich verbessern – regelmäßig Bewegung ist die beste Anti-Aging-Medizin!

die hohe Anspannung und Stress bedeuten.

Die richtige Belastung

Bei Patienten mit hohem Blutdruck sollte ein Arzt oder Trainer den optimalen Trainingspuls ermitteln. Die richtige Belastung ist „etwas schwer“ – Sie sollten niemals so außer Atem sein, dass Ihnen das Sprechen schwer fällt. Die oft kolportierte Faustregel „180 minus Lebensalter“ ergibt den Trainingspuls“ ist leider in zwei Drittel aller Fälle falsch, nämlich zu hoch oder zu niedrig!

Die richtige Frequenz

Wenn Sie Ihre Gesundheit verbessern wollen, ist es wichtig, regelmäßig zu trainieren. Erste Erfolge stellen sich schon nach etwa sechs

Mit Bluthochdruck in die Sauna?

Ein Saunabesuch bei Bluthochdruck ist durchaus möglich: Durch die Hitze steigt der Blutdruck nicht an. Sehr wohl aber durch den kalten Guss danach, der dazu führt, dass sich die Gefäße plötzlich zusammenziehen. Verzichten Sie daher auf kalte Duschen oder Tauchbecken. Lauwarmes Wasser oder ein Spaziergang an der frischen Luft bieten **schonendere Abkühlung**.

Meiden Sie die Stress-Falle



Stress ist die Reaktion des Körpers auf eine Gefahr. Wenn unsere Vorfahren in einer gefährlichen Situation nicht schnell genug davonlaufen oder sich stark genug wehren konnten, bezahlten sie dies unter Umständen mit ihrem Leben. In kritischen Situationen werden daher Hormone (unter anderen das „Stress-Hormon“ Adrenalin) ausgeschüttet, die den Körper auf extreme Anspannung vorbereiten: Blutdruck, Herzschlag und Muskelspannung werden erhöht, der

Mensch ist hochkonzentriert und einsatzbereit. Heute reagiert unser Körper, wenn wir uns bedroht fühlen, immer noch auf dieselbe Weise – doch was wir als bedrohlich erleben, hat sich verändert: Oft fühlen wir uns unter Druck, weil wir einen Termin nicht einhalten können, finanzielle Probleme oder Streit mit dem Partner haben oder wütend auf Vorgesetzte sind. Und als Reaktion erfolgt meist auch keine körperliche Anstrengung, die die Stresshormone wieder abbauen könnte.

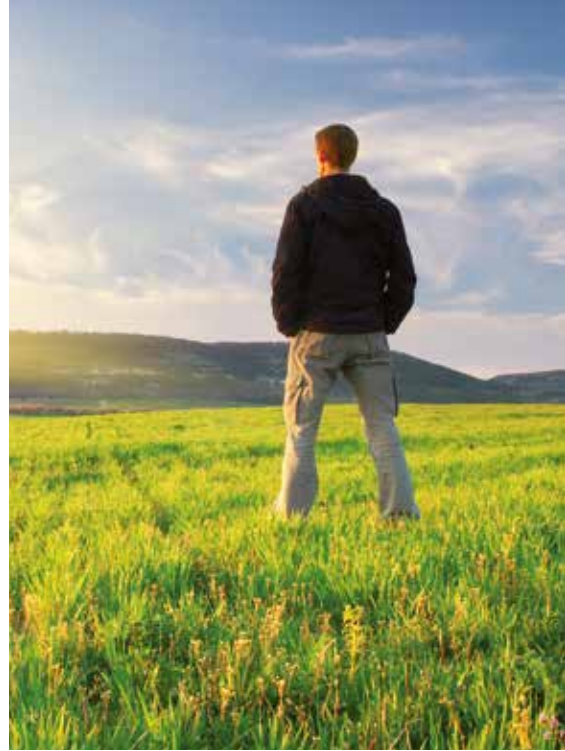
Entspannter leben

Fühlen wir uns andauernd unter Druck, beeinträchtigt das also nicht nur unser seelisches Wohlbefinden, sondern wirkt sich auch auf unseren Körper aus. Vieles weist darauf hin, dass andauernder Stress die Entstehung von Bluthochdruck begünstigt. Stressmanagement ist daher ein wichtiger Aspekt, wenn man seinen Blutdruck auf natürliche Weise wieder in den Normalbereich bringen will.

Abschalten lernen

Studien zeigen, dass etwa mit mentalem Entspannungstraining eine Blutdruckreduktion von ca. 3 mmHg diastolisch möglich ist. Ein Vielzahl von Techniken wie Biofeedback, Meditation, Atemübungen, autogenem Training oder Yoga können helfen, inneren Druck abzubauen. Allerdings gibt es hier keine Patentrezepte. Jeder Mensch ist anders. Was dem einen bereits jede Menge Stress bereitet, ist für den anderen vielleicht nur eine willkommene Herausforderung.

Es ist daher wichtig, für sich selbst herauszufinden, welche Situationen besonderen Stress auslösen und in der Folge Strategien zu entwickeln, um damit besser umzugehen – oder derartige Situationen in Zukunft zu vermeiden. Ein Coaching oder eine Gesprächstherapie kann dabei wertvolle Unterstützung bieten.



Eine Zigarette zum Stressabbau?

Besser nicht! Rauchen fördert Arteriosklerose und somit die Entstehung von Bluthochdruck. Die Kombination von Rauchen und Bluthochdruck **erhöht das Herzinfarkt-Risiko**. Viele Raucher meinen, dass eine Zigarette Stress reduziert – das ist leider falsch. Im Gegenteil: Die vielen Giftstoffe, die im Zigarettenrauch enthalten sind, lösen im Körper erheblichen Stress aus. Die Entspannung, die man beim Rauchen einer Zigarette verspürt, ist bloß das Nachlassen der Entzugssymptome.

Medikamente gegen Bluthochdruck



Oft genügt eine Veränderung des Lebensstils, um den Blutdruck auf normale Werte zu senken. Wenn der Patient die Empfehlungen nicht umsetzen kann oder der Blutdruck trotzdem hoch bleibt, werden blutdrucksenkende Medikamente verschrieben. Wenn Risikofaktoren (etwa Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen) vorliegen oder einzelne Organe bereits beschädigt sind, ist es besonders wichtig, den Blutdruck rasch auf den Normalbereich zu senken. Das wird vor allem erreicht, indem diese Medikamente

- blutdrucksteigernde Hormone hemmen
- die Gefäße erweitern
- Wasser und Kochsalz entziehen

Meist wird zunächst ein einzelnes Medikament verabreicht, bei Bedarf werden auch mehrere kombiniert.

Diuretika

wirken gefäßerweiternd und entwässernd. Sie reduzieren den Wassergehalt im Körper und fördern die Ausscheidung von Salz. Sie werden oft mit anderen Medikamenten kombiniert, weil sie deren Wirkung verstärken. Bei Herz- und Nierenschwäche gelten sie als unverzichtbar. Einige Diuretika können den Cholesterin-, Fett- und Zuckerverstoffwechsel ungünstig beeinflussen sowie die Ausscheidung von Harnsäure (ein Problem bei Gicht!) beeinträchtigen.

Kalziumantagonisten

wirken auf den Kalziumstoffwechsel in den Zellen, entspannen die Muskeln der Gefäße und verbessern so ihre Elastizität. Sie senken das Risiko eines Schlaganfalls. Mögliche Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, Hitze im Gesicht, Schwellungen der Beine und beschleunigter Puls. Einige Kalziumantagonisten dürfen nicht gemeinsam mit Betablockern verschrieben werden!

Betablocker

schwächen die Wirkung des Adrenalins ab: Die Herzfrequenz sinkt, die Herzbelastung nimmt ab. Sie gelten bei koronaren Herzkrankheiten und Herzschwäche, bei Angina Pectoris und nach einem Herzinfarkt als Mittel der Wahl. Einige Betablocker erweitern auch die Gefäße. Die Wirkung setzt erst nach einigen Tagen ein, wichtig ist die regelmäßige Einnahme. Betablocker sollten niemals abrupt abgesetzt werden! Besondere Vorsicht ist bei Diabetikern geboten. Bei Bronchialasthma, chronischen Lungenerkrankungen und Durchblutungsstörungen der Arme oder Beine dürfen Betablocker nur eingeschränkt verschrieben werden, ebenso bei Depressionen, Schlafapnoe und Schuppenflechte. Erektionsstörungen sind eine mögliche Nebenwirkung.

ACE-Hemmer

wirken blutdrucksenkend, weil sie die Bildung von Angiotensin 2 hemmen, einem Hormon, das für die Steigerung des Blutdrucks zuständig ist. Außerdem verhindern ACE-Hemmer, dass der Körper zu viel Salz und Wasser speichert. Eine häufige Nebenwirkung ist trockener Husten. Während der Schwangerschaft dürfen ACE-Hemmer nicht verschrieben werden.

ATII-Antagonisten

sind eine Weiterentwicklung der ACE-Hemmer und wirken über den selben Hormonmechanismus. Wei-

ters verhindern sie den Abbau der gefäßerweiternden Substanz Bradykinin. Die Nebenwirkung Reizhusten fällt hier weg, in der Schwangerschaft dürfen aber auch ATII-Antagonisten nicht verschrieben werden. Neben diesen häufig verschriebenen Medikamentengruppen kommen noch weitere zur Anwendung, etwa die Renin-Inhibitoren (greifen in die Blutdruckregulation des Körpers ein, indem sie das Enzym Renin hemmen), die Alpha-Blocker (greifen in den Adrenalin-Mechanismus ein) oder andere, zentral auf das Gehirn wirkende Substanzen.

Machen Blutdrucksenker müde?

Einige Patienten empfinden das Nachlassen des Bluthochdrucks wie ein Gefühl der Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Dies ist normal. Der Körper braucht einige Zeit, um sich an den niedrigeren Blutdruck zu gewöhnen. Die medikamentöse Therapie sollte deshalb aber nicht unterbrochen werden. Erst wenn nach einiger Zeit keine Besserung eintritt, wird der Arzt die Dosierung und/oder die Kombination verändern. Keinesfalls sollten Sie selbst experimentieren. Die Wirkungsweise der einzelnen Medikamente ist sehr komplex und muss sorgfältig aufeinander abgestimmt werden.

So unterstützt Sie die SVS



Auf die Ernährung achten, mehr Bewegung in den Alltag einbauen, Stress abbauen – den eigenen Lebensstil zu ändern fällt oft schwer. Als Gesundheitsversicherung unterstützt die SVS-Versicherte, die aktiv etwas gegen ihren Bluthochdruck unternehmen wollen, mit attraktiven Programmen.

SVS-Camps

Die dreitägigen **SVS-Aktiv- und Ernährungs-Camps** unterstützen Sie, mehr Bewegung und gesündere Ernährung in Ihren Alltag zu integrieren. Beim Aktiv-Camp erlernen Sie die richtige Technik für eine Ausdauersportart und erhalten praxisnahe, leicht durchführbare Tipps für den Alltag. Beim Ernährungs-Camp erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernäh-

rungsgewohnheiten optimieren.
svs.at/aktivcamps
svs.at/ernaehrungundgewicht

Jackpot.fit Bewegungsangebote

Teilnehmer des Programms lernen unter professioneller Anleitung mit geringem Aufwand maximalen Trainingsnutzen zu erreichen. Die Jackpot.fit-Kurse werden für inaktive Erwachsene angeboten. Jede Einheit umfasst gezieltes Herz-Kreislauftraining sowie Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und zur Förderung der Koordination. Trainiert wird wöchentlich.

Weitere Informationen unter
svs.at/jackpot

SVS-Gesundheitswochen für Gewerbetreibende & Neue Selbständige

Die **Gesundheitswochen** richten sich an aktiv Versicherte, bei denen bereits ein oder mehrere Risikofaktoren für Erkrankungen oder auch schon chronische Einschränkungen festgestellt wurden.

Das Angebot setzt sich aus der **Gesundheitswoche** und einem verpflichtenden Auffrischkurs nach etwa sechs Monaten zusammen. Erfahrene Ärzte, Ernährungsberater, Coaches und Therapeuten begleiten die Teilnehmer in einen gesunden Lebensstil und vermitteln, wie sich der Gesundheitszustand verbessern lässt, ohne dass Genuss und Spaß zu kurz kommen.

Weitere Informationen unter svs.at/lebensstilverbessern.

SVS-Is(s)t-Gesund

In Kooperation mit dem Verband der Diätologen Österreichs hat die SVS das Programm **SVS-Is(s)t-Gesund** entwickelt. Das Projekt wendet sich an jeden, der sein Ernährungsverhalten zugunsten Gesundheit und Lebensqualität verändern möchte und sieht Einzelberatungen bei Diätologen vor. Weitere Informationen unter svs.at/isstgesund.

Weitere Auskünfte erhalten Sie im Dienstleistungszentrum für Sicherheit & Gesundheit unter der Telefonnummer **050 808 808**. Termine und Details zu den einzelnen

Programmen sowie zu weiteren Angeboten finden Sie auf svs.at/gesundheit.

100 Euro für Ihre Gesundheit

Mit dem **SVS-Gesundheitshunderter** unterstützt die SVS-Versicherte, die an einem der angeführten Programme teilnehmen.

Wer hat Anspruch auf den SVS-Gesundheitshunderter?

- Der **SVS-Gesundheitshunderter** kann ein Mal pro Jahr in Anspruch genommen werden.
- Der selbst geleistete Beitrag muss mindestens 150 Euro betragen.
- Eine aufrechte Krankenversicherung nach dem BSVG (Landwirt) oder GSVG (Unternehmer, Gewerbepensionisten, mitversicherte/anspruchsberechtigte Angehörige ab 18 Jahre) ist Voraussetzung.

So kommen Sie zum SVS-Gesundheitshunderter

Um den Kostenzuschuss zu erhalten, stellen Sie bitte einen Antrag an Ihre zuständige SVS-Landesstelle. Dort werden Sie auch gerne näher beraten. Das Antragsformular für den **SVS-Gesundheitshunderter** finden Sie auf svs.at/gesundheits-hunderter oder in Ihrer Landesstelle.

Auf einen Blick Mythos & Wahrheit

Bei Bluthochdruck sollte man auf Sport verzichten.

Ganz im Gegenteil. Regelmäßige sportliche Bewegung trägt dazu bei, den Blutdruck nachhaltig zu senken. Vor Trainingsstart sollte allerdings ein Arzt einen umfassenden Gesundheitscheck durchführen und die richtige Trainingspulsfrequenz ermitteln.

Zu viel Kaffee verursacht Bluthochdruck.

Zwar hebt Kaffeegenuss den Blutdruck kurzfristig an, aber er sinkt dann auch rasch wieder ab. Dauerhaften Bluthochdruck kann Kaffee nicht auslösen. Deshalb dürfen Menschen mit hohem Blutdruck Kaffee in vernünftigen Mengen durchaus genießen.

Solange der obere Wert im Normalbereich liegt, besteht kein Grund zur Sorge.

Das ist ein Irrtum. Auch ein hoher unterer (diastolischer) Wert muss ernst genommen werden!

Wer kein Übergewicht hat, muss sich um den Blutdruck keine Gedanken machen.

Leider Nein. Zwar ist Übergewicht einer der Faktoren, die Bluthochdruck begünstigen, aber eben nur einer von vielen! Auch schlanke Menschen können daran erkranken.

Bei älteren Menschen darf der Blutdruck ruhig höher sein.

Diese Sicht ist veraltet. Die Rechnung „100 plus Lebensalter ergibt den normalen Blutdruck“ hat sich als wissenschaftlich nicht haltbar erwiesen.

Ein roter Kopf deutet auf Bluthochdruck hin.

So einfach ist das nicht. Zwar kann ein plötzlicher Wechsel der Gesichtsfarbe Zeichen einer starken Gefühlsregung sein – es bedeutet aber nicht, dass jemand an dauerhaft erhöhtem Blutdruck leidet. Ein Blutdruckmessgerät liefert verlässlichere Daten.

Weitere Informationen



Tel.Nr.: 050 808 808

Mehr Informationen – auch allgemein zur SVS – finden Sie jederzeit unter **svs.at/selbstaendiggesund**

Initiative „proFitness“ der
Wirtschaftskammer
www.profitnessaustria.at

**Alle fünf Gesundheitsziele
auf einen Blick.**

- Gesundheitsziel Bewegung
- Gesundheitsziel Gewicht
- Gesundheitsziel Blutdruck
- Gesundheitsziel Tabak
- Gesundheitsziel Alkohol

