Gesundheitsziel Blutdruck

SELBSTÄNDIG GESUND

svs.at

SVS
Gemeinsam gesünder.

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien
Foto: shutterstock, adobe stock (cover)
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.
Wissenschaftliche Beratung: Univ.-Prof. Dr. Rudolf Müller
GFP-10/GN, Stand: 2026

Inhalt

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 Gesundheitsziele definiert, die jeder selbst beeinflussen kann. Sie sollen das Bewusstsein dafür stärken, dass jeder Einzelne selbst für sein Wohlbefinden mitverantwortlich ist.

Halber Selbstbehalt für Unternehmer

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 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.

Weitere Reduzierung des Selbstbehaltes für Unternehmer

Sie sind bereits erfolgreicher Teilnehmer am Programm Selbständig Gesund und haben innerhalb der vorgegebenen Zeit Ihre fünf Gesundheitsziele erreicht und somit Ihren Selbstbehalt für ärztliche und zahnärztliche Leistungen von 20 auf 10 Prozent reduziert. Dann bleiben Sie motiviert und reduzieren Sie den Selbstbehalt auf bis zu fünf Prozent. Dies gelingt, indem Sie nachhaltig erfolgreich am Pro-

gramm teilnehmen oder Sie als erfolgreicher Teilnehmer das Programm unter dem Motto „Bring a Friend" weiterempfehlen, dann wird der Selbstbehalt auf fünf Prozent reduziert.

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. Bis zu einem Fünftel der Österreicher, so schätzen Experten, leiden an erhöhtem Blutdruck. Neben Normalgewicht, ausreichend Bewegung, Nichtrauchen und gemäßigtem Alkoholkonsum ist Blutdruck im normalen 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 nicht wissen: Wird ein erhöhter Wert gemessen, muss das nicht bedeuten, dass man an Bluthochdruck leidet. Erst mehrere Messungen über einen längeren Zeitraum und in der richtigen Ausführung erlauben eine aussagekräftige Diagnose.

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 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 Maßnahmen wie mehr Bewegung, wenig Kochsalz- und geringer Alkoholkonsum, Stressbewältigung, Nichtrauchen und Gewichtsabnahme. Für jene Fälle, in denen diese 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.

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 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)

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 transportieren. 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 Druck in den Arterien in dem Moment an, in dem sich der Herzmuskel maximal zusammenzieht.
- Der **diastolische Blutdruck** (der niedrigere Wert) gibt den Druck in den Arterien 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. 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 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 kann und so zu 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 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 stärkerer körperlicher Akvität 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 trägt man einen Tag eine Manschette, die sich alle 15 Minuten selbständig aufpumpt, den Blutdruck misst und die Werte speichert. Ergänzend dazu notieren Sie, welche Tätigkeiten Sie den Tag über ausführen. Anschließend wertet der Arzt das Ergebnis aus.

Wie Sie Ihren Blutdruck selbst beeinflussen

Selbst wenn die Ursachen für erhöhten Blutdruck sehr vielfältig sind – nachgewiesen ist, dass in 95 Prozent aller Fälle der Lebensstil eine bedeutende Rolle spielt. Die Gründe dafür: Wir essen zu viel und das Falsche, rauchen und bewegen uns zu wenig. Auch seelische Faktoren spielen eine Rolle: Wer sich permanent unter Druck fühlt, entwickelt eher Bluthochdruck als jemand, der ein ausgeglichenes Leben führt.

Den Lebensstil ändern

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

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

senken den Blutdruck nachhaltig.

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

Wer bereits blutdrucksenkende Medikamente nimmt, profitiert ebenfalls von einem gesünderen Lebensstil: Studien belegen, dass bei einer Therapie mit Ernährungsberatung, Bewegungstraining und Anleitung zum Stressabbau der Medikamentenverbrauch um bis zu 40 Prozent gesenkt werden kann.

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 ab 18 Jahren einmal jährlich kostenfrei in Anspruch genommen werden, es fällt auch kein Selbstbehalt an!

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.
- Sie rauchen.
- Sie 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.

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 anderen 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)!

Metabolisches Syndrom

Bei vielen Bluthochdruck-Patienten tritt der erhöhte Blutdruck nicht alleine 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 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.

Weniger Salz

Speisesalz (Natriumchlorid) ist lebensnotwendig – unser Körper hat deshalb sogar einen eigenen Geschmacksinn für „salzig" entwickelt. Salz dient der Regulierung des Wasserhaushalts, 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 mitverantwortlich. Insbesondere in Fertiggerichten, 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 5 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 Bluthochdruck-Patienten 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. 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 Bluthochdruck-Patienten 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 Walken, 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, 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.

Zuerst zum internistischen „Check“
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! Eine solche Untersuchung mit anschließender Trainingsplanung können Sie sich mit dem SVS Gesundheitshunderter fördern lassen. Informationen dazu unter **svs.at/gesundheitshunderter**

Die richtige Frequenz

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

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 Gefahr. Wenn unsere Vorfahren in einer gefährlichen Situation nicht schnell genug davonlaufen 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. 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 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 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 Stress auslösen und Strategien zu entwickeln, um damit besser umzugehen oder 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 Herzkreislauf-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 Zuckerstoffwechsel 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. Weiters 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.

SVS Camps

Die dreitägigen SVS Aktiv-Camps unterstützen Sie, mehr Bewegung und gesündere Ernährung in Ihren Alltag zu integrieren. Sie erlernen die richtige Technik für eine Ausdauersportart und erhalten praxisnahe, leicht durchführbare Tipps für den Alltag.
svs.at/aktivcamps

SVS Gesundheitswochen

Die Gesundheitswochen richten sich an aktiv Versicherte, die sich eine aktive Auszeit vom Alltag nehmen wollen. Sie umfasst eine spannende Kombination aus Vorträgen und vielen praktischen Übungen rund um die drei Säulen der Gesundheit: Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden.

Nach ca. sechs Monaten findet ein verpflichtender Auffrischungskurs statt, bei dem die Inhalte gefestigt werden.

100 Euro für Ihre Gesundheit

- Sie sind bei der SVS krankenversichert bzw. anspruchsberechtigt (mitversicherter Angehörige).
- Sie investieren bei einem qualifizierten Anbieter in Ihre Gesundheit. Folgende Themen sind förderbar: Ernährung, Bewegung, Mentale Gesundheit, Rauchfreiheit, Entspannung und Körperarbeit
- Sie haben eine Vorsorgeuntersuchung gemacht (bis zu drei Jahre vor der Antragsstellung bzw. ab 40 Jahren bis zu zwei Jahre vor der Antragstellung). Wenn Sie am Programm „Selbständig Gesund" teilnehmen, entfällt der Nachweis der Vorsorgeuntersuchung.
- Bis zur maximalen Fördersumme von 100 Euro können Sie mehrere Anträge pro Jahr stellen.

So kommen Sie zum SVS Gesundheitshunderter

Den SVS Gesundheitshunderter erhalten Sie nach Antragstellung online via Antragsformular unter **svs.at/gesundheitshunderter,** über svsGO oder per Post an das Dienstleistungszentrum (DLZ) Sicherheit & Gesundheit, Hanuschstraße 34, 4020 Linz

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**

Weitere Informationen zu den Gesundheitsangeboten finden Sie unter **svs.at/gesundheitsangebote**

Alle fünf Gesundheitsziele auf einen Blick.
- Gesundheitsziel Bewegung
- Gesundheitsziel Gewicht
- Gesundheitsziel Blutdruck
- Gesundheitsziel Tabak
- Gesundheitsziel Alkohol