



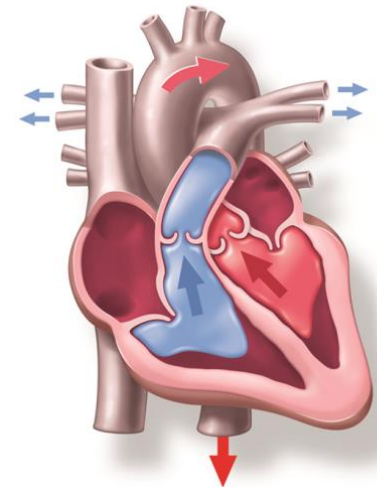
Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Bluthochdruck / arterielle Hypertonie





Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

arterielle Hypertonie / Bluthochdruck

Mit Unterstützung der Deutschen Herzstiftung



Grundlage dieser Präsentation ist die Broschüre der Deutschen Herzstiftung
„Herz unter Stress – Bluthochdruck: Was tun?“ (2016)



arterielle Hypertonie / Bluthochdruck



Scipione Riva-Rocci

(* 07.08.1863 in Almese/Turin; † 15.03.1937 in Rapallo)

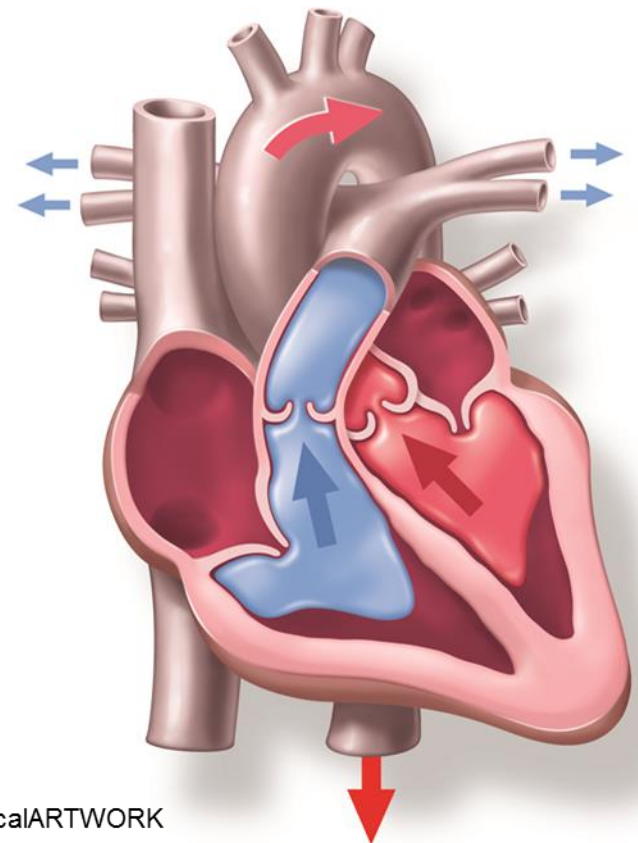
Messung nach Riva-Rocci





Bluthochdruck / **der obere Wert = systolisch**

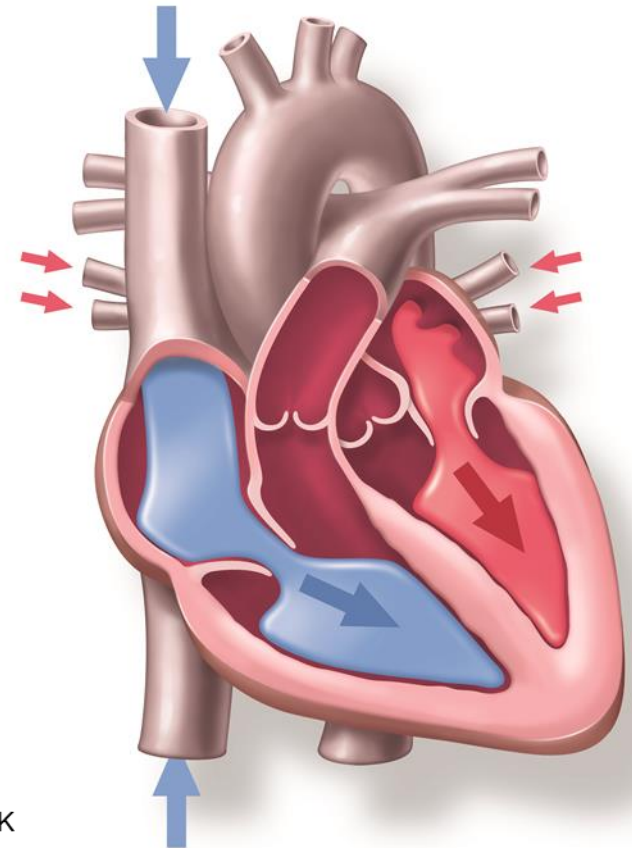
- **Systole**
- Das Herz zieht sich zusammen, um Blut in die Gefäße zu pumpen.
- Der höchste Druck in den Gefäßen, wenn das Herz maximal kontrahiert ist





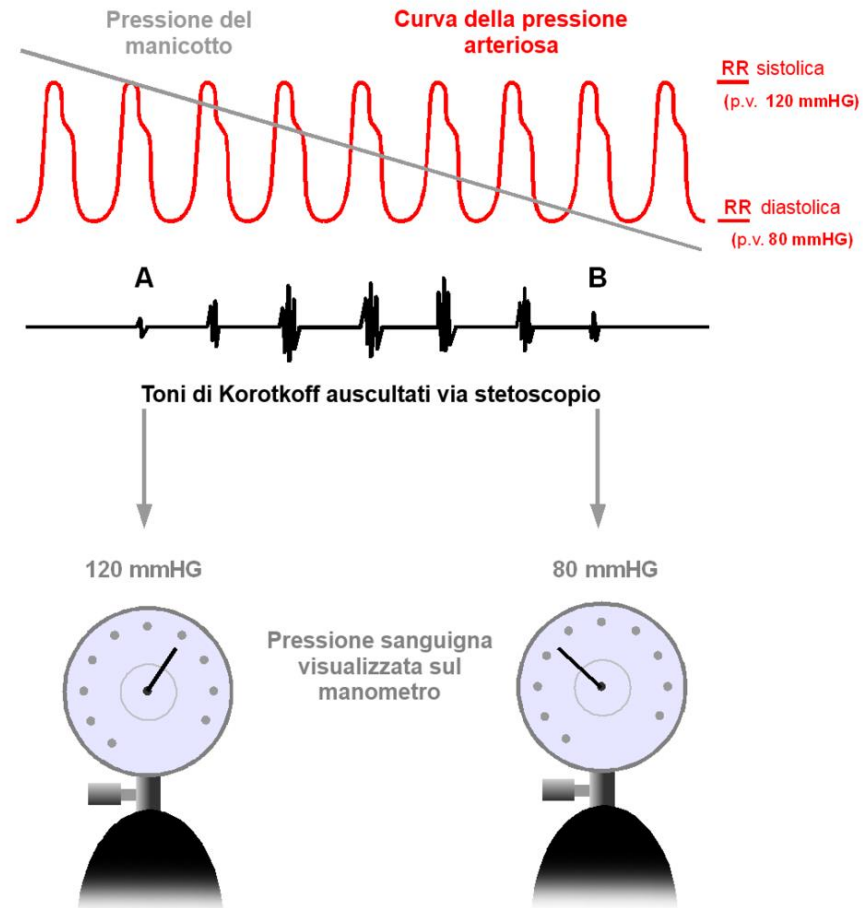
Bluthochdruck / **der untere Wert = diastolisch**

- **Diastole**
- Das Herz weitet sich und füllt sich mit Blut. Parallel fällt der Druck in den Adern ab.
- Der niedrigste Druck unmittelbar vor der nächsten Kontraktion



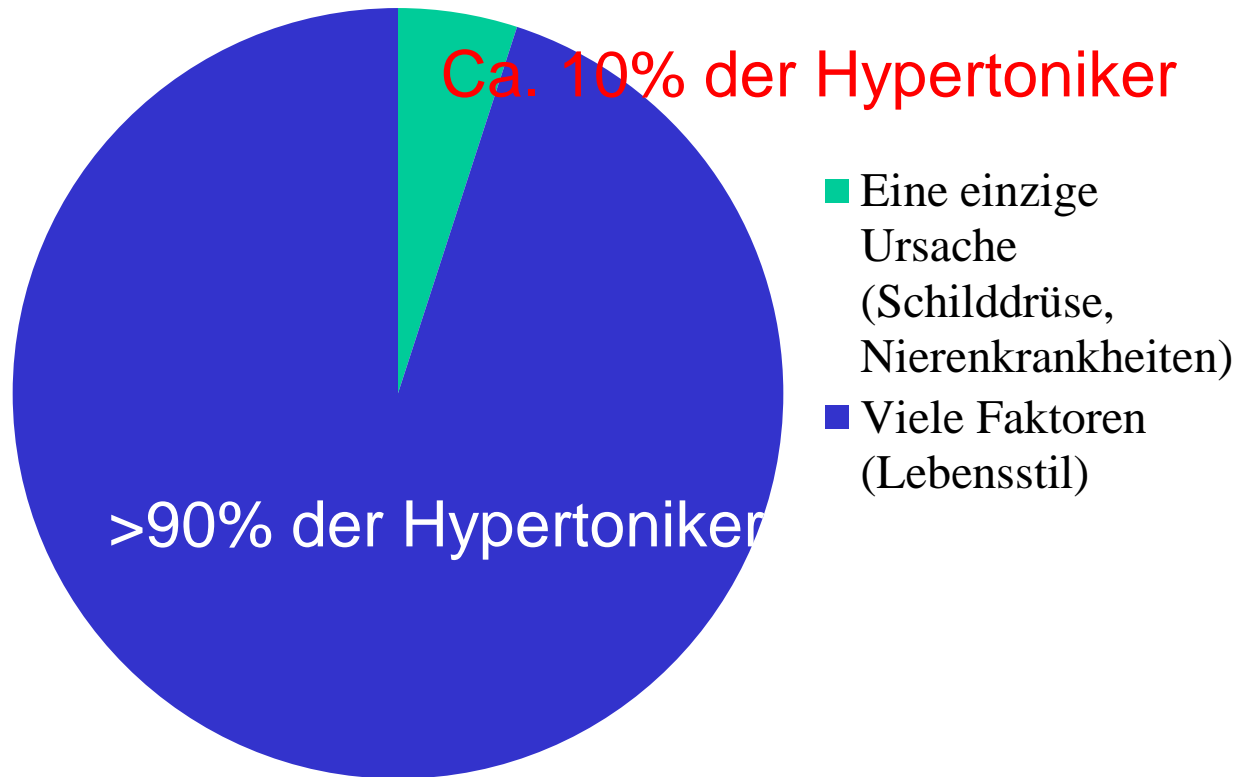


Bluthochdruck





Ursachen





Ursachen

 **nur in weniger als 10 % der Fälle finden sich folgende Ursachen**

- Schnarchen und Atempausen im Schlaf (Schlafapnoe)
- Nierenerkrankungen
- Durchblutungsstörungen der Niere
- Anomalien der Gefäße (Aortenisthmusstenose)
- erhöhte Hormonproduktion (Aldosteron, Adrenalin, Schilddrüsenhormone, Cortison)
- zu viel Lakritz (enthält blutdrucksteigernde Stoffe)



Ursachen

Häufige Ursachen

- Übergewicht
- zu viel Salz
(Natriumchlorid)
- zu wenig Gemüse
und Obst
- zu viel Alkohol
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- zu viel Stress
- Medikamente:
Schmerzmittel (Ibuprofen,
Diclofenac) Verhütungs-
mittel (Pille), Cortison
- Alter
- Vererbung



Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Symptome

Symptome bei Bluthochdruck:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Ohrensausen
- Nasenbluten
- Herzklopfen
- Innere Unruhe / Nervosität
- Brustschmerzen
- Atemnot bei Belastung
- Nächtliches Schwitzen



Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

RR-Werte

Optimal

Normal

<120/80 mmHg

<130/85 mmHg

Hypertonie

140/90–159/99 mmHg

Hypertensive Krise

>180/120 mmHg

Hypertensiver Notfall

>230/120 mmHg bzw. jeder
erhöhte Wert mit
lebensgefährlichen
Organschäden



Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

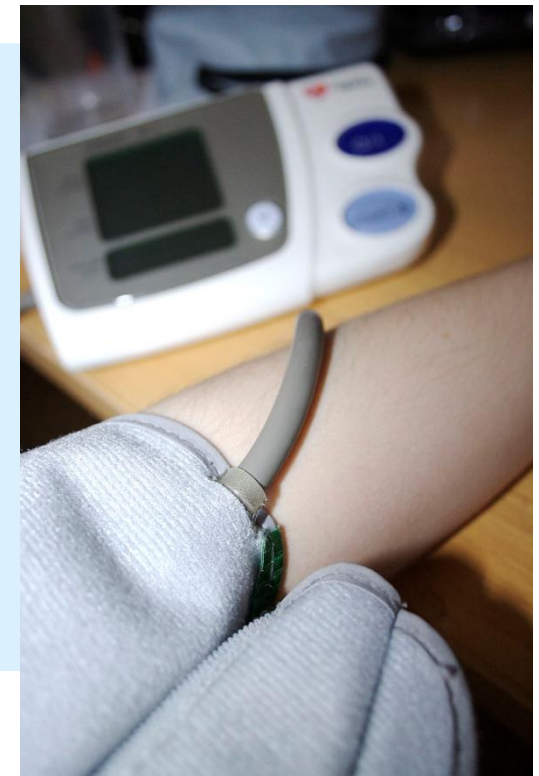
Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Selbst-Messung RR-Selbstmessung: Beste Methode zum Therapie-Überwachung

Blutdruckmessung:

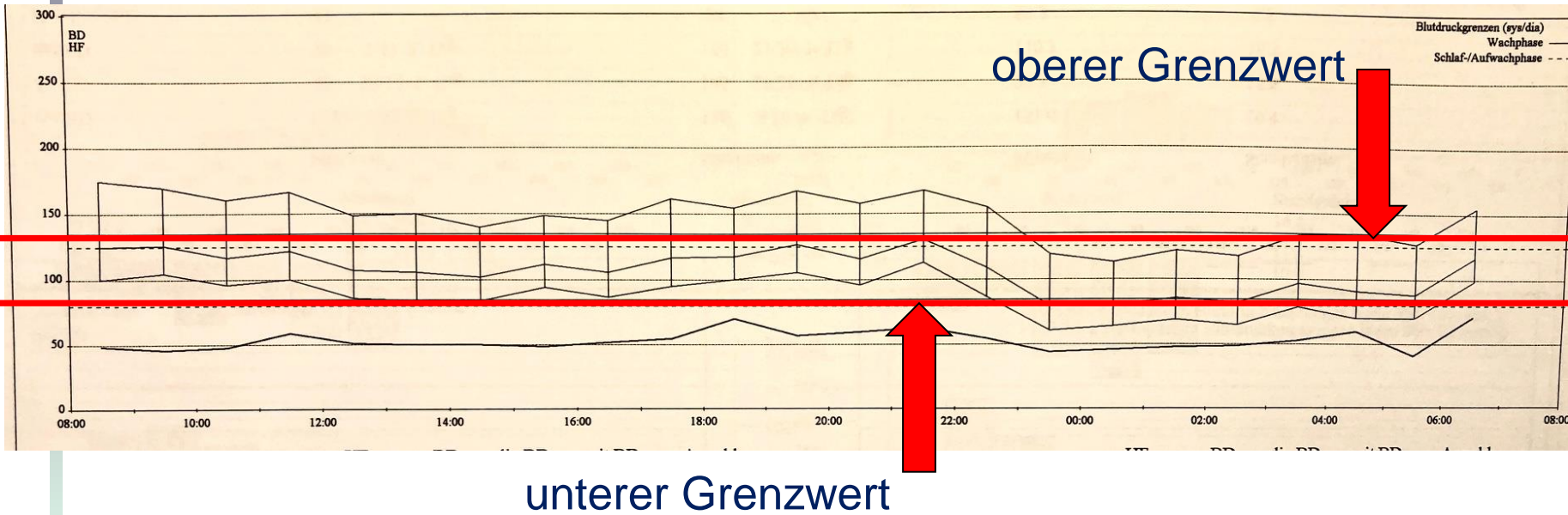
- im Sitzen mit Rückenstütze
- an beiden Oberarmen
- nach einer Ruhephase von 5 min
- in Herzhöhe
- an 3 verschiedenen Tagen



Alternative: Handgelenksmessung

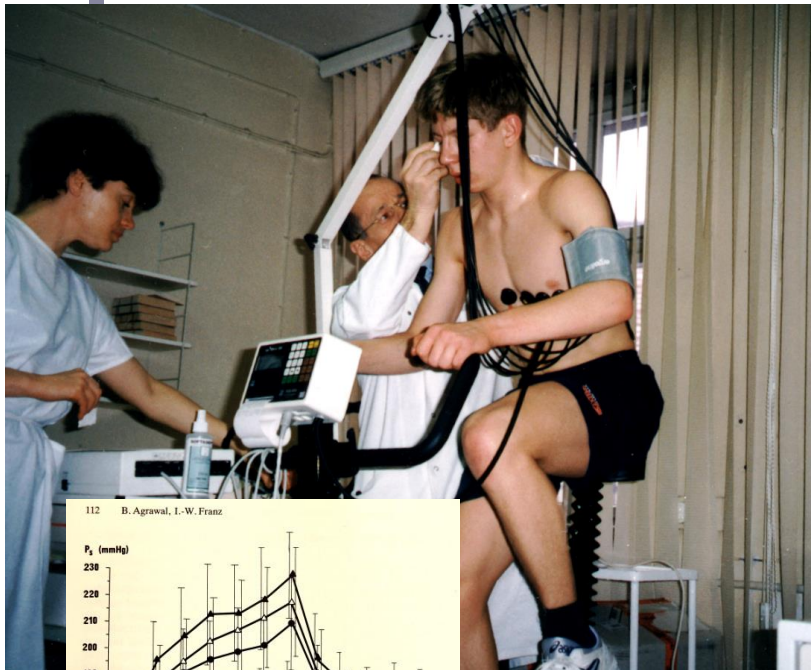


24 h-Langzeit-RR-Messung





Belastungs-EKG

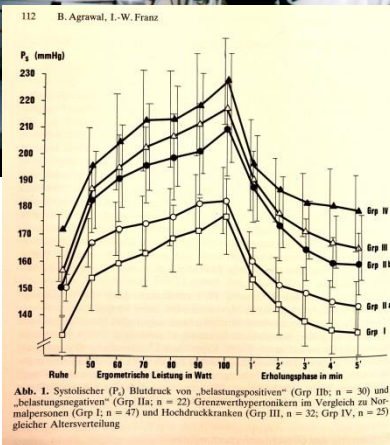


6 Werte sind wichtig:

RR in Ruhe (**< 140/80**)

bei 100 Watt (**< 200/100**)

in der 5. Erholungsminute (**< 140/80**)





Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Was ist so schlimm am Bluthochdruck?

- Schädigung der Gefäße
- Gehirn → Hirnblutung, Schlaganfall
- Gefäß → Allg. Durchblutungsstörungen
- Herz → Infarkt
- Niere → Dialyse
- Auge → Erblindung
- Belastung für das Herz
→ Herzsteife, Herzvergrößerung, Herzschwäche



Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Therapie

Die **Lebensstiländerung** ist die Basis jeder Bluthochdrucktherapie



Regelmäßige körperliche Aktivität

- z.B. 30 Minuten moderat, 5 Tage die Woche
- Joggen, schnelles Gehen, Wandern, Schwimmen, Radfahren

oder

20-30 Minuten mit intensiver Belastung, mind. 3 Tage die Woche z. B. Joggen, Ergometer



Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

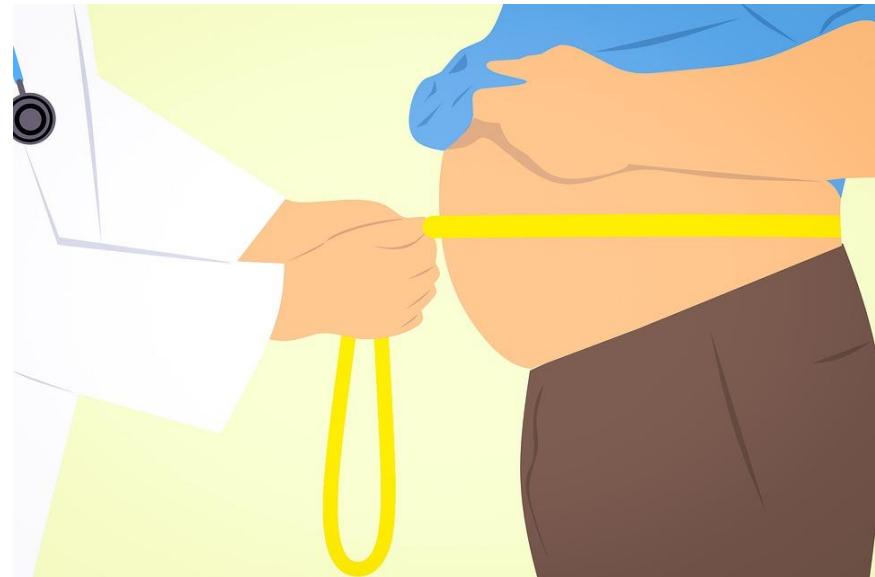
Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Therapie

Übergewicht reduzieren

- BMI*: unter 30,
besser 25

*BMI = Körpergewicht in kg ÷ (Körpergröße in m)²



Rauchen einstellen

- Vorbild sein, Nichtraucher sein



Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Therapie

Kochsalz vermeiden

- nicht nachsalzen
- keine Fertiggerichte
- auf den Inhalt von NaCl / Kochsalz achten





Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Therapie

Gesunde Ernährung

- Viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, wenig Fleisch, mehr Fisch.
- Wissenschaftlich gesichert
- besonders günstig



Mediterrane Küche



Mühlbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Therapie

Stress reduzieren

- Stressursachen erkennen und wenn möglich beseitigen oder verändern.
- Körperliche Aktivität zum Stressabbau
- Entspannungstechniken: autogenes Training, Yoga, Qigong usw.
- Hobbies





Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Therapie

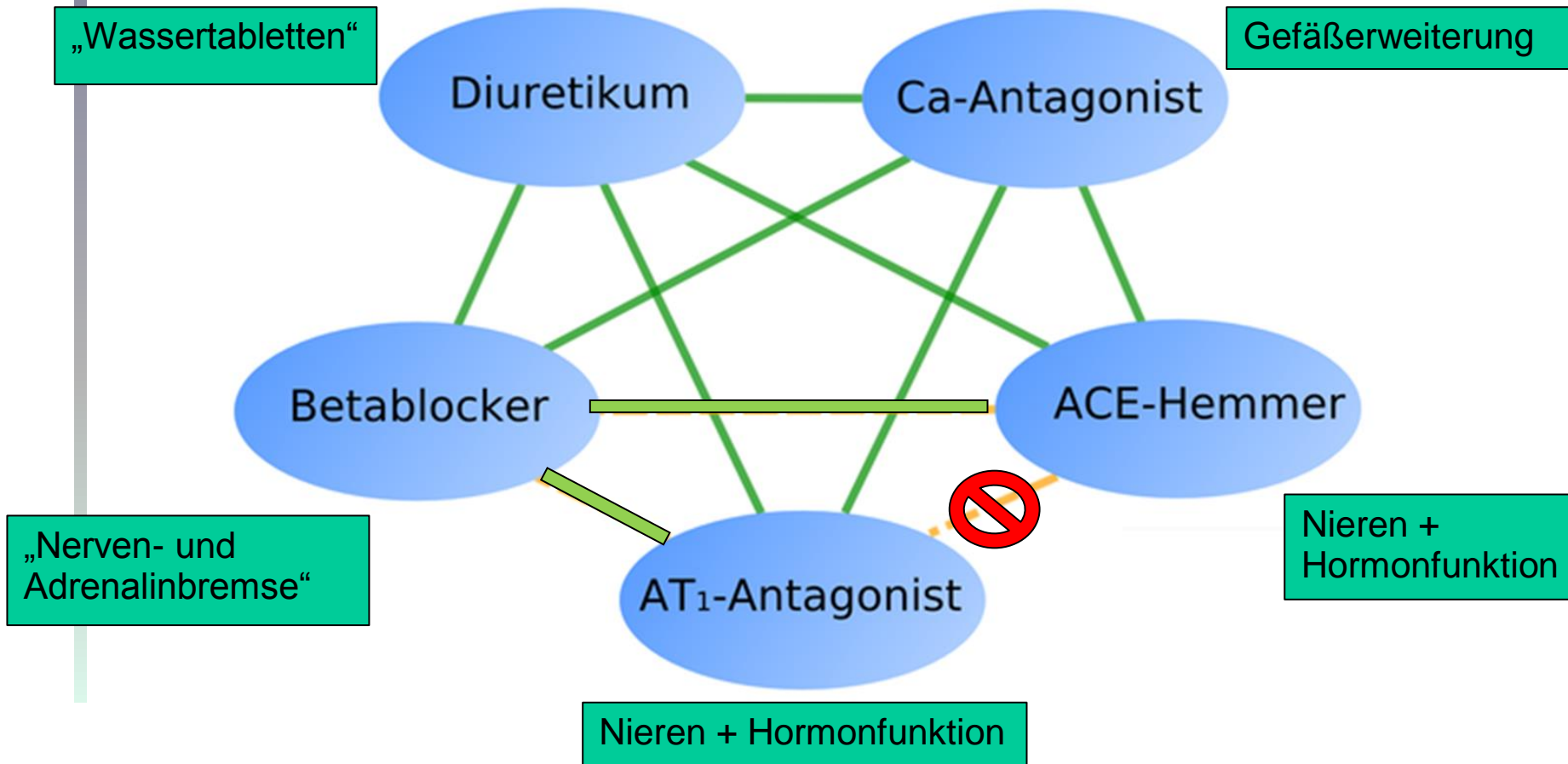
Ziel der Behandlung mit Medikamenten:



- dauerhafte Senkung des Blutdrucks über den ganzen Tag
- gegebenenfalls Mitbehandlung von Begleiterkrankungen



Medikamente





Team-Arbeit

- Bei vielen Patienten lässt sich der Blutdruck ohne Probleme einstellen.
- Bei anderen ist die Senkung des hohen Blutdrucks auf Normwerte eine Herausforderung, die nur im Team, in enger Zusammenarbeit von Arzt und Patient, bewältigt werden kann.





Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Zusammenfassung

- Bluthochdruck ist eine unterschätzte Krankheit
- Nicht der Blutdruck selbst sondern die Folgeschäden sind gefährlich
- Der Blutdruck sollte im Durchschnitt unter 140/90mmHg betragen
- Durch Ernährung und Bewegung ist viel zu erreichen
- Medikamente sind häufig unumgänglich