



Bluthochdruck erkennen, behandeln und vermeiden

Herz und Gefäße unter zu hohem Druck

Liebe Patientin, lieber Patient.

Bluthochdruck ist eine schleichende, sehr ernst zu nehmende Erkrankung, die unbehandelt zu schweren Organschäden wie Herzinfarkt, Herz- und Nierenschwäche oder Schlaganfall führen kann. Eine frühzeitige Erkennung und individuelle Behandlung kann diese Folgen verhindern. Dazu brauchen wir Ihre Mithilfe.

Im Folgenden möchten wir Ihnen Wissenswertes zu diesem wichtigen Thema verständlich erklären. Diese Information soll einen kleinen Beitrag leisten, um zusammen mit Ihnen den hohen Druck aus Ihrem Blutsystem zu nehmen.

Ihre Internisten und Kardiologen

Dr. med. Andreas Suska
Dr. med. Bernd Hauer
Dr. med. Claus-Henning Wolde
Dr. med. Peter van Bodegom



Unsere Praxis ist Mitglied des BNK
Bundesverband Niedergelassener Kardiologen



So erreichen Sie uns in Ihrer Region



KARDIO - MED3

ÄRZTEHAUS WEST - HEIDELBERG
KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE
PULMOLOGIE UND SPORTMEDIZIN

Franz-Knauff-Straße 2-4, 69115 Heidelberg
Tel. 06221 - 87 31 31



INNERE-MED3

DREHSCHLEIBE - WALLDORF
KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE
PULMOLOGIE UND SPORTMEDIZIN

Bahnhofstraße 1-3, 69190 Walldorf
Tel. 06227 - 87 18 400



KARDIO-MED3

MED-CENTER - HOCKENHEIM
KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE
PULMOLOGIE UND SPORTMEDIZIN

Reilinger Straße 2, 68766 Hockenheim
Tel. 06205 - 94 95 0



LUNGE-MED3

ALTSTADT - HEIDELBERG
INNERE MEDIZIN, PULMOLOGIE

Friedrich-Ebert-Anlage 30
69117 Heidelberg
Tel. 06221 - 90 55 320

www.KARDIO-MED3.de

Bluthochdruck - Patienteninformation

Bluthochdruck und dessen Behandlung



Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft (UEBAG)

Dr. med. Andreas Suska
Dr. med. Bernd Hauer
Dr. med. Claus-Henning Wolde
Dr. med. Peter van Bodegom

www.KARDIO-MED3.de



Ihre Kardiologie Bluthochdruck - Patienteninfo

Was bezeichnet man als Blutdruck?

Das Herz pumpt täglich ca. 7000 l Blut durch unseren Körper. Diesem Blut setzt das Gefäßsystem des Körpers einen Widerstand entgegen, ähnlich einem Gartenschlauch, bei dem das Wasser gegen einen Widerstand durch eine Röhre gedrückt wird. Dieser Gefäßwiderstand zusammen mit der Pumparbeit des Herzens bildet das, was wir als Blutdruck messen können.

Was ist Bluthochdruck?

Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems, bei der wiederholt ein Druck von 140/90 mmHg oder mehr vorliegt. Der obere (systolische) Wert entspricht dabei dem höchsten, der untere (diastolische) Wert dem niedrigsten gemessenen Druck in der Arterie. Diese beiden Werte resultieren aus dem An- und Absteigen des Drucks in den Arterien während der Pumparbeit des Herzmuskels.

Einteilung des Blutdrucks im Erwachsenenalter

	Systolische Werte in mmHg	Diastolische Werte in mmHg
Optimal	unter 120	unter 80
Normal	unter 130	unter 85
Übergangsstadium	130 - 139	85 - 89
Bluthochdruck	ab 140	ab 90



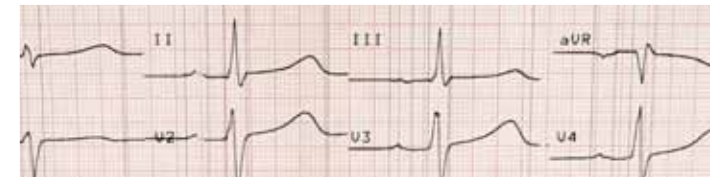
Wodurch entsteht Bluthochdruck?

Dauerhaft erhöhter Blutdruck kann auf zwei Wegen entstehen, nämlich wenn das Herz für eine ausreichende Sauerstoffversorgung der Organe mehr Blut durch den Körper pumpen muss oder wenn Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) die Gefäßwände unelastisch und starr werden lässt. Dadurch wird der Widerstand, gegen den der Blutstrom arbeiten muss, erhöht.

Lediglich bei 10 – 15% der Menschen mit arterieller Hypertonie findet man eine Ursache des Bluthochdrucks (sekundäre Hypertonie) wie z.B. Nierenleiden, hormonelle oder neurologische Erkrankungen oder Medikamente. Bei der deutlichen Mehrzahl ist keine organische Ursache des Bluthochdrucks auszumachen (primäre Hypertonie).

Jedoch gibt es zahlreiche Faktoren, die die Entstehung von Bluthochdruck begünstigen:

- Nikotinkonsum
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Erhöhte Blutfette
- Stressbelastung
- Erbliche Faktoren



Wieso ist Bluthochdruck gefährlich?

Die meisten Krankheiten fallen dadurch auf, dass sie Beschwerden (z.B. Schmerzen) auslösen. Das Gefährliche am anfänglich oftmals symptomlosen Bluthochdruck ist, dass er unerkannt und unbehandelt zu zahlreichen gravierenden Organschäden führen kann: Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzpumpschwäche, Sehstörungen, Nierenversagen.

Wie behandelt man Bluthochdruck?

Der Druck muss runter! Und dazu müssen beide Seiten an einem Strang ziehen: Auf der einen Seite **Sie** als für die eigene Gesundheit verantwortlicher Patient, indem Sie Ihre Lebensweise Ihrer Gesundheit dienend anpassen:

- Anstreben von Normalgewicht
- Mäßiger Alkoholgenuß
- Gesunde, kochsalzarme Ernährung
- Verzicht auf Nikotin
- Regelmäßige körperliche Betätigung
- Stressreduktion

Und auf der anderen Seite erstellen und verordnen **wir** als Ihre behandelnden Ärzte eine individuelle medikamentöse Therapie für Sie und kontrollieren immer wieder Ihre Werte und Organfunktionen.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Ihnen auch?