

Allgemeine Innere Medizin FMH

Dorfstrasse 24

3176 Neuenegg

031 744 66 66, Fax 65

mehr-rahimi@hin.ch

Blutdruck - Lebensstil

Bluthochdruck – wie kann ich vorbeugen?

Mit einem gesunden Lebensstil können Sie dazu beitragen, Ihren Blutdruck im normalen Bereich zu halten.

- Rauchen Sie nicht. Rauchen schädigt die Blutgefässe und verstärkt die Gefahren von Bluthochdruck.
- Essen Sie ausgewogen. Das richtige „Rezept“ für eine herzgesunde Ernährung: viele Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, wenig tierische Fette.
- Essen Sie weniger Salz. Bei manchen Menschen erhöht das Salz in der Ernährung den Blutdruck.
- Trinken Sie nur moderat Alkohol. Alkohol gehört zu den Faktoren, die den Blutdruck erhöhen. Weniger Alkohol ist gesünder!
- Bewegen Sie sich. Durch regelmässige Bewegung im Alltag und sportliches Training lässt sich der Blutdruck senken.
- Reduzieren Sie Übergewicht. Versuchen Sie, ein normales Körpergewicht zu halten oder zu erreichen.
- Bauen Sie Stress ab. Sorgen Sie für genügend Entspannung in Ihrem Leben – dadurch sinkt der Blutdruck.
- Eigene Blutdruckkontrollen mit Oberarmmanschette (oszillographisch) 1-5x/Woche, Protokollbüchlein.

Änderungen des Lebensstils sind auch dann sinnvoll, wenn Sie bereits einen erhöhten Blutdruck haben. Der Blutdruck lässt sich dadurch oft senken.

Senkung des erhöhten Blutdrucks durch

- Einschränkung der Salzzufuhr ? (Evidenz fraglich)
 - Der Salzkonsum ist auf $< 5\text{g/d}$ zu senken ($\text{Na} < 2.000\text{ mg/d}$).
 - Verstärkt die Wirkung von ACE-Hemmern, Angiotensin-Rezeptorblockern, Betablockern und Diuretika.
- Viel Gemüse, Obst, Beeren und Vollkornprodukte
 - Ausreichend Kalium (erwiesen, Evidenzstufe **B**)
- Ausreichende tägliche Calciumaufnahme aus Milchprodukten (fettfrei, fettarm)
 - Bei Bedarf Calciumergänzung (erwiesen Evidenzstufe **C**)
- Gewichtsreduktion **B**; siehe (erwiesen Evidenzstufe **8**)
 - Schon eine Reduktion um 5–10% im Vergleich zum Ausgangsgewicht senkt den Blutdruck bei übergewichtigen ($\text{BMI } 25\text{--}29,9\text{ kg/m}^2$) und adipösen ($\text{BMI} \geq 30\text{ kg/m}^2$) Personen.
- Zügelung des Alkoholkonsum (Erwiesen Evidenzstufe **B**)
 - Frauen sollten wöchentlich weniger als 160 g konsumieren (< 14 Einheiten), Männer weniger als 240 g (< 21 Einheiten).
 - Übermäßiger Alkoholkonsum erhöht das Schlaganfallrisiko und kann die Wirkung von Antihypertensiva abschwächen.
- Regelmäßige körperliche Bewegung (Erwiesen Evidenzstufe **A**)
 - Schnelles Gehen oder anderes aerobes Training in moderater Intensität (Herzfrequenz 65–75% der maximalen Herzfrequenz), 30 Minuten täglich in Einheiten von jeweils mindestens 10 Minuten.
- Vermeiden lakritzhaltiger Produkte