

ZUR KOSTENFREIEN MITNAHME

HERZ POST



AUSGABE 14

Für Patientinnen
und Patienten
& ihre Familien

HERZWOCHEN SPEZIAL

BLUTHOCHDRUCK – FRÜHE DIAGNOSE FÜR EIN LANGES LEBEN

Warum eine rechtzeitige Behandlung
wichtig ist

ARTERIOSKLEROSE & CO.:

Das macht Bluthochdruck mit Herz und Gefäßen

EXPERTE:

Messen ist das A und O

RATGEBER:

So messen Sie richtig



HERZ POST

► HERZWOCHEN SPEZIAL

Bluthochdruck – frühe Diagnose für ein langes Leben:

Warum eine rechtzeitige Behandlung wichtig ist

06 **Wussten Sie schon?**

Frühe Diagnose für ein langes Leben

10 **Unter der Lupe**

Wie Bluthochdruck Herz und Gefäße verändert

14 **NEWS**

Gefährliche Wechselwirkung

19 **Mit Rat und Tat**

Blutdruck richtig messen

22 **Wir sprechen Arzt**

RR-Kürzel & Blutdruckkrise

24 ► INTERVIEW **Unser Experte im Gespräch**

Regelmäßiges Messen ist das A & O

26 **Herzensfragen**

Alternative Heilmethoden & roter Kopf

28 **(Herz-)Gesundes Rezept**

Asiatische Kürbissuppe

31 **Rätsel & Impressum**



HERZ POST



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vielleicht ist es Ihnen schon aufgefallen: **Wir haben der HERZPOST einen neuen Anstrich verpasst.** Mit frischem Layout widmet sich das Heft weiterhin Themen rund um die Erkrankung Herzinsuffizienz. Daneben thematisieren wir wichtige Aspekte rund um die Vorsorge und Therapie der Fettstoffwechselstörungen. Aufgrund der Herzwochen, die jedes Jahr im November stattfinden, machen wir in dieser Ausgabe aber eine Ausnahme. Anlässlich des diesjährigen Aktionswochen-Mottos „Herz unter Druck“ informieren wir Sie ausführlich zum Thema Bluthochdruck. Dabei rücken wir die primäre Hypertonie in den Fokus – also die Form des Bluthochdrucks, die ohne erkennbare Ursachen entsteht.

An dieser Kreislauferkrankung leiden hierzulande rund 20 bis 30 Millionen Menschen. Im Alter zwischen 70 und 79 Jahren sind sogar drei von vier Menschen betroffen. Doch: Viele wissen nichts davon. In unserem Artikel „Bluthochdruck – frühe Diagnose für ein langes Leben“ erklären wir, warum es so wichtig ist, die Erkrankung früh zu erkennen und zu behandeln. Wir erläutern auch, welche Anzeichen für die Erkrankung

typisch sind. In der Rubrik „Unter der Lupe“ schauen wir uns mit Ihnen die Auswirkungen des hohen Drucks auf Herz und Gefäße an. Außerdem erklären wir, was Ärztinnen und Ärzte meinen, wenn sie von RR und einer Blutdruckkrise sprechen. In den „News“ erfahren Sie, welche Schmerzmittel die Wirkung von Blutdrucksenkern abschwächen können und welche Alternativen es gibt.

Unser Experte Dr. Gunter Seidel verrät im Interview unter anderem, welche Möglichkeiten es gibt, um einen „heimlichen“ Bluthochdruck schneller zu entdecken und wie lange der Körper einen Bluthochdruck toleriert. „Mit Rat und Tat“ stehen wir Ihnen außerdem bei der nächsten Blutdruckmessung zur Seite und erläutern, worauf Sie dabei achten sollten. Schließlich beantworten wir „Herzensfragen“ und klären, ob alternative Heilmethoden bei hohem Blutdruck helfen und ob die Erkrankung für einen roten Kopf sorgen kann.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!
Herzlichst, Ihre HERZPOST-Redaktion

Bluthochdruck – frühe Diagnose für ein langes Leben

Warum eine rechtzeitige
Behandlung wichtig ist

Die Dunkelziffer bei Bluthochdruck ist hoch:

Jede fünfte betroffene Person weiß laut Deutscher Hochdruckliga e.V. nichts von ihrer Erkrankung. Das ist gefährlich, weil mit der Zeit das Risiko für Folgeerkrankungen steigt. Wird ein zu hoher Blutdruck rechtzeitig diagnostiziert und behandelt, können Betroffene jedoch gegensteuern.



Bluthochdruck ist Risikofaktor Nummer eins für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Hälfte aller Schlaganfälle und Herzinfarkte ist darauf zurückzuführen. Hierzulande sind immer mehr Menschen von der arteriellen Hypertonie betroffen, so die medizinische Bezeichnung für Bluthochdruck. Doch rund 22 Prozent der Männer und 13 Prozent der Frauen mit Bluthochdruck wissen nichts von ihrer Erkrankung, weil sie häufig keine Beschwerden haben. Andere wiederum lassen ihre Hypertonie nicht behandeln. Das kann gefährliche Folgen haben: Wie die Deutsche Hochdruckliga e.V. berichtet, wären 50 Prozent der Herzinfarkte und Schlaganfälle vermeidbar, wenn rechtzeitig etwas gegen einen zu hohen Blutdruck unternommen würde.

Bluthochdruck erkennen

Bei vielen Betroffenen bleibt die Hypertonie lange Zeit unentdeckt, da sie sich meist schleichend entwickelt. Wichtig sind deshalb regelmäßige ärztliche Vorsorgeuntersuchungen wie der Check-up 35, um einen möglichen Bluthochdruck frühzeitig zu entdecken. Dieser Gesundheits-Check steht gesetzlich Versicherten ab dem vollendeten 35. Lebensjahr alle drei Jahre zu und dient unter anderem der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Oft wird die Erkrankung erst erkannt, wenn es zu Komplikationen in den Organen kommt, die durch den Bluthochdruck bereits geschädigt sind (s. S. 10 „Unter der Lupe“).

Wann sollte man wachsam werden? Zu den möglichen Symptomen zählen innere Unruhe, Schlafstörungen, Hitzewallungen und Kopfschmerzen. Auch Schwindel, Übelkeit und Ohrensausen treten

häufig auf. Bei Verdacht auf erhöhten Blutdruck ist es sinnvoll, mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin darüber zu sprechen und den Blutdruck mit einem Blutdruckmessgerät zu kontrollieren. Eine einmalige Messung ist nicht ausreichend, zwei Messungen täglich morgens und abends, jeden Tag zur selben Zeit, sind ratsam (s. S. 19 „Mit Rat und Tat“). Grundsätzlich gilt: Medizinisch handelt es sich um Bluthochdruck, wenn der systolische Wert über 140 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) und/oder der diastolische Wert (s. S. 22 „Wir sprechen Arzt“) dauerhaft und situationsunabhängig über 90 mmHg liegt. Betroffenen wird bei Verdacht auf arterielle Hypertonie von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin häufig eine 24-Stunden-Blutdruckmessung verordnet. Zur Diagnose können zudem Blutuntersuchungen und ein Elektrokardiogramm (EKG) nötig sein.

Risikofaktoren kennen und gegensteuern

Die körperlichen Ursachen für Bluthochdruck sind bis heute nicht vollständig geklärt. Ein Risikofaktor ist eine familiäre Vorbelastung, die Erkrankung ist vererbbar. Forscherinnen und Forscher haben aber auch beeinflussbare Faktoren identifizieren können, die die Entstehung begünstigen. Dazu zählen mangelnde Bewegung, Übergewicht, ungesunde Ernährung, Stress, Rauchen und erhöhter Alkoholkonsum. Diese Faktoren bieten einen wichtigen Ansatzpunkt zur Prävention.

Viele Patientinnen und Patienten erzielen beachtliche Erfolge, wenn sie ihren Lebensstil anpassen. Betroffene sollten sich regelmäßig bewegen, sich gesünder ernähren, für mehr Entspannung sorgen und auf Genussmittel wie Alkohol und Nikotin verzichten. Sind die Werte dann immer noch zu hoch, sind Medikamente zur Blutdrucksenkung

eine Option. Sie werden individuell auf die Krankengeschichte und weitere Risikofaktoren der Patientin oder des Patienten abgestimmt.

Wichtig:

Ärztlich verordnete Medikamente müssen regelmäßig eingenommen werden – oft ein Leben lang.

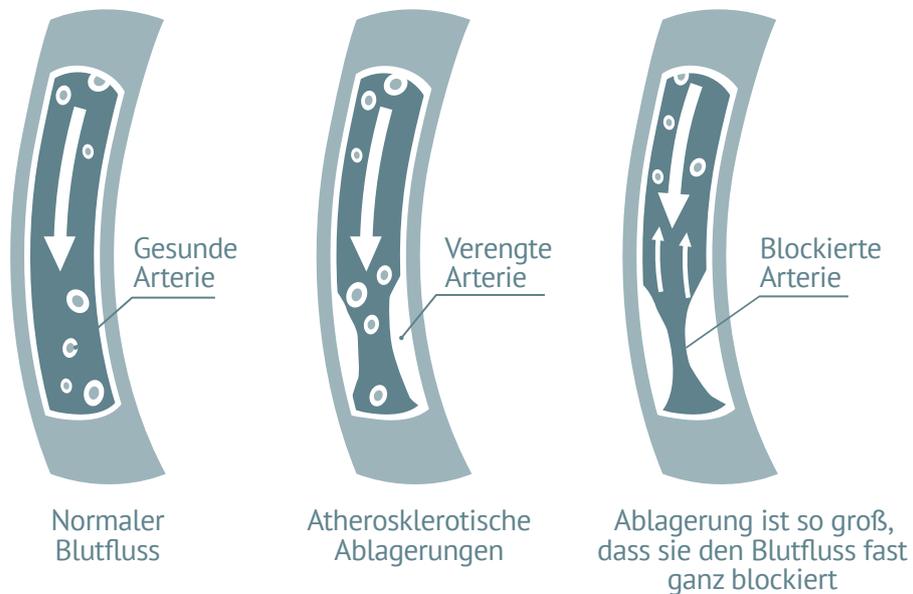
Patientinnen und Patienten sollten ihre Medikamente nie ohne ärztliche Rücksprache absetzen oder gar weglassen. Nur so lässt sich gefährlichen Blutdruckschwankungen und Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall effektiv vorbeugen.

Wie Bluthochdruck Herz und Gefäße verändert

Warum dauerhaft hoher Blutdruck eine Gefahr für die Gefäße darstellt



Ist der Blutdruck ständig zu hoch, steigt das Risiko für Veränderungen der Gefäßwände. In der Folge können sich gefährliche Gefäßablagerungen bilden, die wiederum schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen auslösen können.



Kranke Arterie | Abstufungen



Bluthochdruck beeinflusst alle Gefäße



GEHIRN
(Schlaganfall)



AUGEN
(Netzhauterkrankungen)



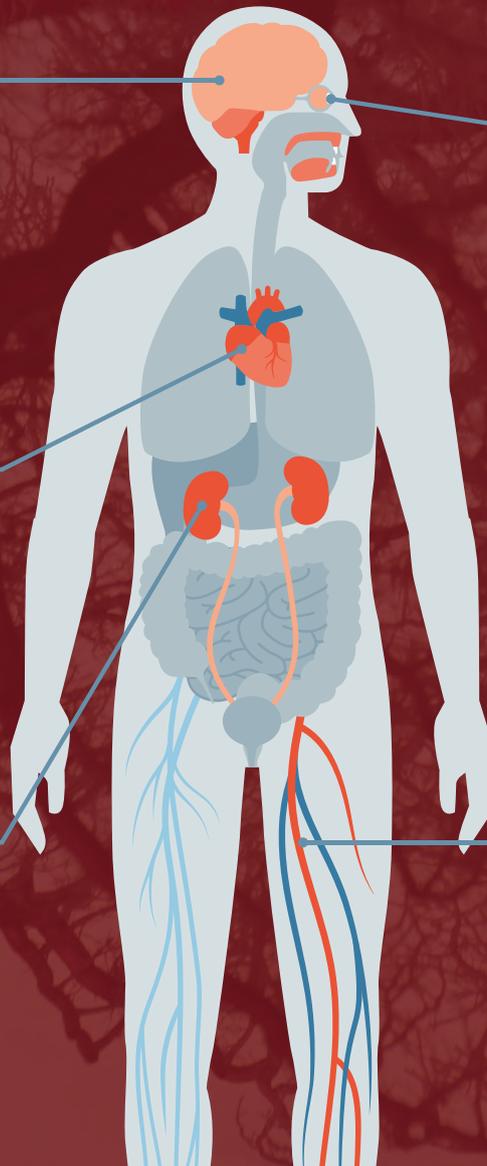
HERZ
(koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz und Herzinfarkt)



NIERE
(Nierenversagen)



BLUTGEFÄSSE
(Durchblutungsstörungen)





Weitere Gefäßfeinde

Neben Bluthochdruck begünstigen hohe Blutfett- und Cholesterinwerte sowie bei Menschen mit Diabetes erhöhte Blutzuckerwerte die Gefäßveränderungen. Weiterhin spielen genetische Veranlagung, Geschlecht, Alter und damit nicht veränderbare Risikofaktoren eine Rolle. Das Risiko steigt bei Frauen über 55 Jahren sowie bei Männern ab dem 45. Lebensjahr.

Der ganze menschliche Körper ist im Laufe des Lebens Alterungsprozessen unterworfen. Auch die Gefäße nutzen sich bei jedem Menschen altersbedingt zu einem gewissen Grad ab. Bluthochdruck ist ein Risikofaktor, der diese Prozesse stark beschleunigt. Wichtig zu wissen: Grundsätzlich kann ein dauerhaft erhöhter Blutdruck an jedem Gefäß im Körper, ob groß oder klein, Schäden verursachen – besonders in den Gefäßen der Nieren, des Herzens, der Augen und des Gehirns.

Der Grund: Aufgrund des hohen Blutdrucks finden in den Gefäßwänden Umbauprozesse statt. Etwa an den Arterien, also den Blutgefäßen, welche das Blut vom Herzen weg in den Körper leiten. Sie verlieren an Elastizität, die Gefäßwände werden dicker, und im Inneren können sich leichter Ablagerungen bilden – sogenannte Plaques. Sie bestehen unter anderem aus Fetten wie Cholesterin und aus Kalzium. Medizinerinnen und Mediziner bezeichnen diese Verkalkung der Arterien als Arteriosklerose. Bei Betroffenen ist der Blutfluss gestört, die optimale Durchblutung der Organe nicht mehr gewährleistet. Durch die schlechte Blutversorgung leiden die Körperzellen unter Sauerstoff- und Nährstoffmangel.

Eine Arteriosklerose kann gefährliche Konsequenzen haben. Beispiel Herz: Eine sogenannte koronare Herzkrankheit (KHK) entsteht, wenn die Herzkranzgefäße verkalkt sind. Der Herzmuskel wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Betroffene können unter dem Gefühl der Brustenge leiden (Angina pectoris) – anfangs unter körperlicher Belastung, später auch ohne erkennbare Ursache.

Eine durch Arteriosklerose bedingte KHK kann eine chronische Herzinsuffizienz bewirken: Wegen der schlechten Durchblutung des Herzmuskels lässt die Pumpleistung des Herzens mit der Zeit nach, es kann zu Atemnot und Wassereinlagerungen in den Beinen kommen. Auch das Risiko für einen Herzinfarkt steigt. Etwa wenn eines oder mehrere der Gefäße, die das Herz mit Blut versorgen, durch die Ablagerungen komplett verschlossen sind. Gleiches gilt für den Schlaganfall. Hier wird aufgrund einer Gefäßverengung das Gehirn nicht mehr ausreichend durchblutet. Die Versorgung anderer Organe und beispielsweise die Durchblutung der Beinmuskulatur können ebenfalls durch eine Arteriosklerose beeinträchtigt werden.



Gefäße langfristig schützen

Um die Gefäßgesundheit zu erhalten, ist es wichtig, den Blutdruck zu senken. Betroffenen werden eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie viel Bewegung empfohlen. Außerdem ist es wichtig, Übergewicht zu vermeiden und nicht zu rauchen, da dies die Blutgefäße zusätzlich belastet. Wenn Anpassungen des Lebensstils nicht ausreichen, sind blutdrucksenkende Medikamente nötig.

Gefährliche Wechselwirkung



Schmerzmittel können Wirkung von Blutdrucksenkern abschwächen

Rezeptfreie Schmerzmittel stehen bei Apothekenkundinnen und -kunden hoch im Kurs. Was viele nicht wissen: Mittel wie Ibuprofen, Acetylsalicylsäure (ASS) und Diclofenac können die Wirkung von blutdrucksenkenden Medikamenten beeinflussen. Was bei dieser Wechselwirkung im Körper genau passiert, ist noch nicht vollständig geklärt. Aber das Ergebnis ist eindeutig: Schmerzmittel schwächen den blutdrucksenkenden Effekt von ACE-Hemmern, Kalzium- und AT1-Antagonisten sowie Betablockern ab. Dennoch müssen Bluthochdruckpatientinnen und -patienten nicht grundsätzlich auf Schmerzmittel verzichten. Sowohl bei den

Schmerzmitteln als auch bei den Blutdrucksenkern gibt es verschiedene Wirkstoffe, die kombiniert werden können, ohne sich gegenseitig zu beeinflussen. Welche Präparate unbesorgt zusammen eingenommen werden können, erfahren Betroffene in der Apotheke. Lediglich Blutdruckpatientinnen und -patienten mit Herzinsuffizienz, Nierenfunktionsstörung oder einem geringen Flüssigkeitsanteil im Körper sollten grundsätzlich von einer Selbstmedikation mit Schmerzmitteln absehen. Patientinnen und Patienten sollten in diesem Fall mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt Rücksprache halten.

Herzwochen 2021 – das Herz unter Druck



Vom 1. bis 30. November finden alljährlich die **Herzwochen** statt, eine bundesweite Aufklärungskampagne der Deutschen Herzstiftung. Unter dem Motto „**Herz unter Druck**“ informieren Expertinnen und Experten im Rahmen der Aktionswochen Betroffene, Angehörige und Interessierte in diesem Jahr zur Erkrankung Bluthochdruck.

Mehr Infos: www.herzstiftung.de/herzwochen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

gefällt Ihnen unser Magazin HERZPOST? Dann verpassen Sie ab jetzt keine Ausgabe mehr und bestellen Sie die HERZPOST kostenfrei.

Schicken Sie dazu einfach eine E-Mail an redaktion.herzpost@novartis.com, und wir senden Ihnen die HERZPOST einmal im Quartal digital oder postalisch zu. Wenn Sie die gedruckte Ausgabe erhalten möchten, geben Sie in der Mail bitte Ihre Postanschrift an. Alternativ können Sie die Einwilligungserklärung auf der Rückseite ausfüllen und per Post kostenfrei zurücksenden. **Oder Sie scannen den QR-Code anbei** und abonnieren die HERZPOST über unsere Patientenwebseite.



Mehr über das Herz und Herzinsuffizienz erfahren Sie unter:
www.ratgeber-herzinsuffizienz.de

Entgelt
zahlt
Empfänger

Ich, _____ NAME

möchte die HERZPOST, das kostenlose Patientenmagazin der Novartis Pharma GmbH, ab sofort bis zu meinem Widerruf regelmäßig abonnieren. Bitte senden Sie die HERZPOST ab sofort an folgende Anschrift:

_____ STRASSE, HAUS-NR.

_____ PLZ, ORT

_____ E-MAIL (OPTIONAL)

Mit meiner Unterschrift willige ich deshalb freiwillig ein, dass die Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg, meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zum Zwecke des regelmäßigen Versandes des Patientenmagazins „HERZPOST“ verwenden darf.

_____ DATUM, UNTERSCHRIFT

Deutsche Post 
ANTWORT

Novartis Pharma GmbH
c/o Ashfield Medical
Dialogue Centre GmbH
Harrlachweg 11
68163 Mannheim

**Unser
Service:**

**Jetzt einmalig ausfüllen und die kommenden
HERZPOST-Ausgaben regelmäßig nach Hause
geschickt bekommen!**

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Ich willige ein, dass die Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg, infoservice.novartis@novartis.com („Novartis“), meine genannten personenbezogenen Daten einschließlich meiner Gesundheitsdaten zur Abwicklung des Versands des Patientenmagazins zum Thema „Herz“ verarbeitet. Ich kann meine Einwilligung jederzeit durch formloses Schreiben an Novartis Pharma GmbH, Cardio-Metabolic, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg oder per E-Mail an redaktion.herzpost@novartis.com mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ich habe das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten und kann der Verarbeitung widersprechen. Zudem habe ich das Recht auf Datenübertragbarkeit meiner personenbezogenen Daten an einen anderen Verantwortlichen. Zusätzlich kann ich eine Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde einreichen. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung kann ich der Novartis Datenschutzerklärung entnehmen, die unter www.novartis.de/datenschutz/patienten abrufbar ist.

MACHEN SIE JEMANDEM
EINE FREUDE!

*Ich
drück'
Dich!*

Liebe ist gut für das Herz.

MACHEN SIE JEMANDEM
EINE FREUDE!

*Mach Dir
keinen
Druck!*

Entspannung senkt den Blutdruck.

MACHEN SIE JEMANDEM
EINE FREUDE!

*Ich drücke
Dir die
Daumen!*

Du packst das.



Bitte
ausreichend
frankieren



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



Bitte
ausreichend
frankieren



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



Bitte
ausreichend
frankieren



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg

MIT RAT UND TAT

Die Blutdruckmessung ist ungefährlich und schnell durchführbar. Fehler bei der Selbstmessung können allerdings zu verfälschten Messergebnissen führen. Eine mögliche Folge: falsch dosierte Medikamente. Lesen Sie auf den Folgeseiten, wie Sie richtig messen, gängige Fehler vermeiden und Ihre Werte korrekt dokumentieren.



Blutdruck richtig messen und dokumentieren

So vermeiden Sie gängige Fehler

1 ZWEIMAL TÄGLICH MESSEN, JEDEN TAG ZU DENSELBE N ZEITEN

Menschen mit Bluthochdruck sollten morgens und abends ihren Blutdruck messen. Und zwar immer zur gleichen Tageszeit, damit die Werte vergleichbar sind. Bei stabil eingestellten Bluthochdruckpatientinnen und -patienten reicht eine tägliche Messung. Wer blutdrucksenkende Medikamente einnimmt, sollte vor der Einnahme messen. Und Achtung: Auch Kaffee und Schwarztee verfälschen die Werte – genauso wie Alkohol. Nach dem Essen immer eine Stunde mit der Blutdruckmessung warten.

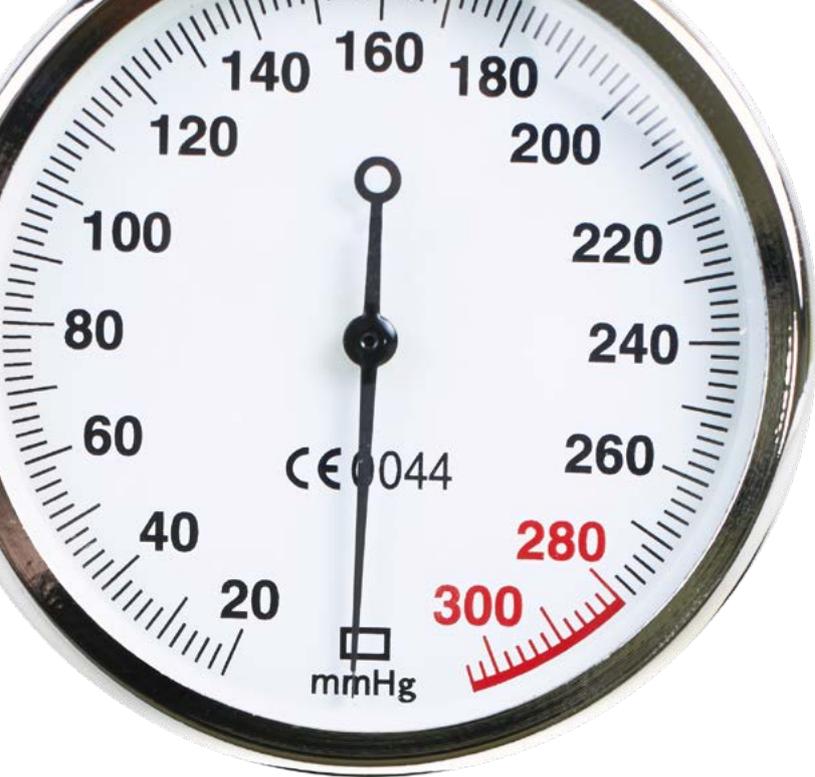
2 BESSER ENTSPANNT

Vermeiden Sie eine halbe Stunde vor dem Messen körperliche oder seelische Belastungen. Setzen Sie sich ungefähr fünf Minuten vor der Blutdruckmessung angelehnt auf einen Stuhl, mit beiden Füßen auf dem Boden, und entspannen Sie sich – ohne zu telefonieren, fernzusehen oder am Smartphone zu tippen.

3 MANSCHETTE RICHTIG ANLEGEN

Legen Sie die luftleere Oberarmmanschette um den Arm, der von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zur Selbstmessung bestimmt wurde. Die Manschette sollte direkt auf der Haut des unbedeckten Oberarmes und auf Herzhöhe liegen. Wenn Sie dafür den Ärmel hochkrempeln, achten Sie darauf, dass er Ihren Arm nicht zu sehr einschnürt und so den Blutfluss beeinträchtigt. Zu Beginn der Messung darf die Manschette nicht zu locker und nicht zu eng sitzen. Zwischen Manschette und Arm sollte noch ein Finger passen. Den Arm können Sie entspannt, aber nicht zu hoch, auf einem Tisch ablegen.

Wenn Sie eine Handgelenkmanschette nutzen, legen Sie besser noch ein Kissen unter Ihren Arm. Wichtig: Nach dem Anlegen sollte der untere Rand der Manschette an die Handfläche grenzen. Halten Sie sowohl Hand als auch Finger ruhig. Winkeln Sie zudem das Handgelenk nicht ab, sondern halten Sie es locker gestreckt.



4 DREIMAL MESSEN IM MINUTEN-ABSTAND

Messen Sie dreimal hintereinander im Abstand von je einer Minute. Während der Messung sollten Sie sich weder bewegen noch sprechen.

5 WERTE GEWISSENHAFT DOKUMENTIEREN

Notieren Sie den Mittelwert des zweiten und dritten Messwertes. Bei Herzrhythmusstörungen schreiben Sie den Mittelwert aller drei Messungen auf. Die Messergebnisse sollten gewissenhaft mit Datum und Uhrzeit dokumentiert werden – beispielsweise in einem Blutdruckpass oder einem Herz-Tagebuch. Eine Vorlage finden Sie unter folgendem Link **ratgeber-herzinsuffizienz.de** oder **über den QR-Code anbei**. Moderne Blutdruckmessgeräte nehmen Ihnen diese Arbeit ab und übertragen die Daten direkt in eine dazugehörige Blutdruck-App. In beiden Fällen kann sich Ihr Arzt oder Ihre Ärztin schnell einen Überblick über Ihre Werte verschaffen und Auffälligkeiten sofort erkennen.



Das passende Blutdruckmessgerät finden

Im Handel gibt es diverse Blutdruckmessgeräte, oft schon zu niedrigen Preisen. Allerdings liefern viele davon keine zuverlässigen Werte, wie die Stiftung Warentest jüngst herausgefunden hat. Auch die Deutsche Hochdruckliga e.V. lässt durch ein unabhängiges Prüfinstitut regelmäßig Blutdruckmessgeräte testen und verleiht ein Prüfsiegel für die Messgenauigkeit. Die Ergebnisse finden sich unter **hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessung** und **über**



den QR-Code anbei. Grundsätzlich schneiden Oberarmmessgeräte besser ab als Geräte für das Handgelenk. Idealerweise kaufen Sie ein Blutdruckmessgerät in der Apotheke oder im Sanitätshaus, nachdem Sie dort verschiedene Modelle ausprobiert haben. Wichtig ist, dass die Oberarm- oder Handgelenkmanschette die für Sie passende Größe hat und nicht zu breit oder schmal ist. Lassen Sie sich bei Unsicherheiten im Fachhandel oder in der Apotheke beraten. Einige Hersteller kennzeichnen ihre Geräte zudem mit entsprechenden Größenhinweisen.

Herzgesundheit besser verstehen

Medizinische Begriffe einfach erklärt

Manche Ärztinnen und Ärzte werfen mit Fachbegriffen nur so um sich, und Dr. Google verstrickt sich oftmals in Widersprüche. Wir bringen Licht ins Dunkel der Laborwerte, lateinischen sowie griechischen Begriffe und Diagnosen.

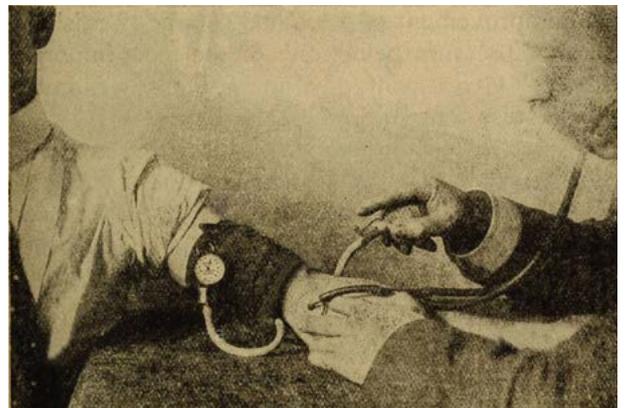


RR – was bedeutet das?

Das Kürzel RR steht für Riva-Rocci und beschreibt den am Arm gemessenen Blutdruck. Es ist abgeleitet vom Nachnamen des italienischen Arztes **Scipione Riva-Rocci**, der 1896 die Blutdruckmessung mittels Manschette und Quecksilberbarometer erfand. Der RR-Blutdruck bestimmt den Druck in den Arterien. Er besteht aus zwei Werten, die in der Einheit Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) angegeben werden. Der erste Wert wird als systolischer Blutdruck bezeichnet. Er entsteht, wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und sauerstoffreiches Blut in die Gefäße pumpt. Der zweite Wert ist der diastolische Blutdruck. Er gibt an, wie viel Druck auf die Gefäße wirkt, wenn der Herzmuskel erschlafft und erneut Blut in die Herzkammern fließt. Der systolische Druck ist höher als der diastolische. Laut Deutscher Hochdruckliga e. V. gilt ein Blutdruck von 120/80 mmHg als normal. Ab einem Wert von 140/90 mmHg ist von Bluthochdruck die Rede. Für Menschen ab einem Alter von 50 Jahren ist der systolische Wert wichtig, weil er am meisten über das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen aussagt.

Was versteht man unter einer Blutdruckkrise?

Wenn der Blutdruck plötzlich massiv ansteigt, bezeichnen Medizinerinnen und Mediziner diesen Zustand als Blutdruckkrise oder als hypertensive Krise. Laut Europäischer Gesellschaft für Hypertonie (European Society of Hypertension) ist das bereits bei Blutdruckwerten von über 180/120 mmHg der Fall. Allerdings sind nicht die absoluten Werte entscheidend, sondern vielmehr die relative Veränderung des Blutdrucks innerhalb eines kurzen Zeitraums. Während manche Betroffene dabei symptomfrei sind, klagen andere über Symptome wie Kopfschmerzen oder extremen Druck im Kopf, Nasenbluten, Übelkeit, Schwindel oder Zittern am ganzen Körper. Blutdruckkrisen können sich nicht nur bei Patientinnen und Patienten ereignen, bei denen der Bluthochdruck noch nicht diagnostiziert wurde. Auch jene, die bereits wegen ihres Bluthochdrucks in Behandlung sind, können betroffen sein. Ihr Bluthochdruck ist dann nicht optimal eingestellt. In beiden Fällen kann akuter Stress Auslöser für eine Blutdruckkrise sein. Wichtig: Unbehandelt kann aus dieser hypertensiven Krise ein hypertensiver Notfall werden. Dann kann es zu gravierenden Organschäden wie Nierenversagen, Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen. Um das zu verhindern, ist bei einer Blutdruckkrise deshalb immer eine sofortige ärztliche Versorgung nötig.



Bluthochdruck frühzeitig erkennen

Wann das Risiko steigt und warum regelmäßiges Blutdruckmessen so wichtig ist: der Internist und Kardiologe Dr. Gunter Seidel von der Cardiopraxis Detmold des Medizinischen Versorgungszentrums Lippe im Interview

„Regelmäßiges
Messen ist
das A und O“



Warum kann ein Bluthochdruck über einen längeren Zeitraum unbemerkt existieren? Dr. Gunter Seidel: Am Anfang ist der Blutdruck nur etwas erhöht. Hinzu kommt: Die Gefäße schmerzen nicht – das ist der Grund, warum ein Bluthochdruck über längere Zeit unbemerkt bleiben kann. Je langsamer und schleichender der Blutdruck ansteigt, umso weniger Symptome gibt es.

Was sind erste Symptome für Bluthochdruck? Die ersten Symptome sind unspezifisch: morgendliche Kopfschmerzen, gelegentlich Seh- oder Konzentrationsstörungen, Unruhe oder Herzklopfen. Häufig sagen Patienten auch, ihre Ausdauer sei schlechter geworden.

Ab welchem Alter steigt das Risiko für Bluthochdruck? Ab dem 55. Lebensjahr ist das Risiko, einen hohen Blutdruck zu bekommen, deutlich erhöht. Bei Frauen steigt das Risiko erst später, etwa um das 65. Lebensjahr herum. Man geht davon aus, dass fast jeder zweite Deutsche ab 60 Jahren zu hohe Werte hat.

Welche Risikofaktoren gibt es, und spielt erbliche Veranlagung eine Rolle? Ja, Vererbung spielt etwa in der Hälfte der Fälle eine Rolle. In Familien, in denen die Eltern schon mit 30, 40 oder 50 Jahren hohen Blutdruck hatten und medikamentös behandelt wurden, werden auch die Kinder häufig Hochdruckpatienten. Zudem gibt es Risikofaktoren wie Fettleibigkeit, Bewegungsmangel – und Stress.

Welche Möglichkeiten haben wir, den „heimlichen“ Bluthochdruck schneller zu entdecken? Es gibt drei Möglichkeiten: erstens messen, zweitens messen und drittens messen! Viele Menschen, auch ohne erbliche Vorbelastungen, Übergewicht oder

Bewegungsmangel, haben unbemerkt einen hohen oder leicht erhöhten Blutdruck. Deswegen wird als Screening regelmäßiges Messen empfohlen.

Und zwar nicht nur in der Arztpraxis, sondern auch zu Hause oder in der Apotheke. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind deshalb wichtig. Der Blutdruck soll bei eigenen Messungen im Durchschnitt nicht 135/85 mmHg überschreiten, bei Messungen zum Beispiel in der Praxis nicht 140/90 mmHg. Der gewünschte Blutdruck liegt bei 120-130 mmHg zu 80-90 mmHg.

Wie oft sollte man messen? Für die eigenständige Blutdruckmessung empfiehlt die Deutsche Hochdruckliga, eine Woche pro Monat zu messen, jeweils morgens zwischen 6 und 8 Uhr (vor der Medikamenteneinnahme) und abends zwischen 18 und 20 Uhr. Aus den aufgeschriebenen Werten wird am Ende der Woche ein Durchschnittswert ermittelt, denn Blutdruck ist ein variables Geschehen.

Wie lange toleriert unser Körper einen Bluthochdruck? Das ist abhängig von der Blutdruckhöhe und wie der Blutdruck eingestellt ist. Je schlechter eingestellt der arterielle Hypertonus ist, umso eher und umso gravierender werden Folgeschäden auftreten. Das Problem: Nicht wenige Menschen mit Bluthochdruck wollen keine Medikamente nehmen, weil es ihnen gut geht. Das ist fatal, denn viele Folgeschäden könnten durch das Erreichen der Zielwerte vermieden oder zumindest gemildert werden.

Welche Folgekrankheiten können auftreten? Eine arterielle Hypertonie ist ein erheblicher Risikofaktor für Gefäßerkrankungen. Es können sämtliche Gefäße im Körper erkranken: die Herzkranzgefäße, die Gefäße im Hirn, im Bauch, in den Nieren und sogar im Auge. Herzinfarkt und Schlaganfall sind die gravierendsten Folgen. Rund die Hälfte aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist mittelbar oder unmittelbar eine Folge von Bluthochdruck.

Ob Entspannungstechniken die Blutdrucksenkung unterstützen können

Und warum ein roter Kopf kein Alarmzeichen sein muss



Sie fragen, wir antworten

Fragen zu Bluthochdruck, die Ihnen
auf dem Herzen liegen

HELFFEN ALTERNATIVE HEILMETHODEN GEGEN BLUTHOCHDRUCK?

Stress treibt die Blutdruckwerte in die Höhe. Um dem entgegenzuwirken, helfen verschiedene Medikamente. Zusätzlich gibt es viele Entspannungstechniken, die sich gut zur Unterstützung einer medikamentösen Behandlung von Bluthochdruck eignen. Dazu zählen etwa Tai-Chi, progressive Muskelrelaxation, Meditation und manche Yoga-Arten. Auch ayurvedischen Ausleitungs- und Kräutertherapien sowie der Akupunktur und Kräuterheilkunde der Traditionellen Chinesischen Medizin wird eine blutdrucksenkende Wirkung nachgesagt.

Der Einsatz alternativer Heilmethoden zusätzlich zur medikamentösen Therapie sollte prinzipiell immer vorher mit der Ärztin oder dem Arzt abgesprochen werden.

Und es gibt noch andere Wege: Neue Studien geben Grund zur Annahme, dass regelmäßiges Blutspenden den Blutdruck nachhaltig senken kann. Auch Kneippkuren, die etwa Wasseranwendungen beinhalten, wird eine gute Wirksamkeit bescheinigt.

ROTER KOPF – KANN DER BLUTDRUCK VERANTWORTLICH SEIN?

Ein roter Kopf ist das äußerliche Anzeichen einer erhöhten Durchblutung der feinen Äderchen in der Haut von Wangen und Stirn. Solch eine stärkere Durchblutung kann viele Ursachen haben.

Körperliche Anstrengung, starke Temperaturschwankungen, Aufregung oder Scham können Auslöser sein. Färbt sich das Gesicht kurzzeitig rot, ist das also durchaus normal. Doch ein roter Kopf kann auch Symptom eines Bluthochdrucks sein. Hierbei ist das Gesicht leicht bis stark gerötet, manchmal einhergehend mit sichtbaren roten Äderchen, Couperose genannt.

Wird das Erröten regelmäßig von Kopfschmerzen, Schwindel oder Nasenbluten begleitet, sollten Betroffene ihre Ärztin oder ihren Arzt konsultieren.

Asiatische Kürbissuppe mit Zitronengras

Der Klassiker mal anders



Der Kürbis hat in Deutschland von September bis November Saison, als Suppe zubereitet ist er ein echter Klassiker. Mit diesem Rezept lernen Sie das Herbstgericht neu kennen.

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g Kartoffeln
- 1 kleine Chilischote
- 2 Stangen Zitronengras
- 5 g frischer Ingwer
- 1 Prise Zucker
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch aus der Dose
- 40 g Cashewkerne
- 4 EL Kürbiskerne

1 | Kürbis waschen, trocknen und zerteilen – die Schale lässt sich mitessen, daher muss er nicht geschält werden. Kerne entfernen. Kartoffeln schälen. Beides in mundgerechte Würfel schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Zitronengras waschen und längs halbieren.

2 | Ingwer schälen und fein reiben. Kürbis- und Kartoffelstücke mit Chili, Zucker, Ingwer, Zitronengras und Gemüsebrühe in einen Topf geben, zum Kochen bringen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Kokosmilch zugeben und die Suppe nochmals 5 Minuten kochen lassen. Zitronengras entfernen. Nach Belieben abschmecken und mit den Cashew- und Kürbiskernen garnieren.

Guten Appetit!

Der Kürbis: Eine rundum gesunde Frucht

Wussten Sie, dass Kürbisse Früchte sind und daher botanisch gesehen zum Obst zählen? Die meisten Sorten sind nicht nur fett- und kalorienarm: Neben sättigenden Ballaststoffen und gesunden Mineralstoffen wie Kalium und Magnesium enthalten die Früchte reichlich Betacarotin – die Vorstufe von Vitamin A. Besonders viel davon findet sich in der Schale des Hokkaido-Kürbisses, die essbar ist. Das Betacarotin wirkt im Körper antioxidativ und hilft, freie Radikale zu bekämpfen.



Liebe HERZPOST- Leserinnen und Leser – Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir möchten Sie im Rahmen einer freiwilligen und anonymen Umfrage gerne näher kennenlernen. Denn: Die HERZPOST lebt durch ihre Leserinnen und Leser. Und: Wir wollen noch besser werden. Lassen Sie uns wissen, was Ihnen am Magazin gut und was Ihnen weniger gut gefällt, und warum Sie das Heft lesen. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Herzlichen Dank!

Hier jetzt
freiwillig
teilnehmen



Teil des Mittelmeers	↘	Vorname des Philosophen Kant	↘	↘	Ski-langlaufspur	Schiffseigner	↘	Ackerpferd	↘	Erkältungserscheinung	bäuerliches Nutzland	↘	deutscher Springreiter (Hans-G.) † 2018	↘	↘	lateinisch: Wasser	kleiner Karpfenfisch
Volks herrschaft	→						3				Freundesgruppe	→			4		
↗					Milchorgan beim Rind	→					Produkt ausstellung		Zahl ohne Wert	→			
berühmte Person (Kw.)		Kernobst	→	1				norwegische Inselgruppe		Wallfahrtsort der Moslems	↘						Bewohner einer Stadt am Rhein
↗					Gott anrufen		lässig	↘			6		niederl. Grachtenstadt		Kfz.-Z.: Kiel	→	
Rahm: fetthaltiger Teil der Milch	↘	Autor von „Dorian Gray“ † (Oscar)	Epos von Homer	↘	zementhaltiger Baustoff	↘			Sittenlehre			↘	Sammelstelle, Lagerhalle	↘			
erneut, abermals	→						westafrikanischer Staat		Fruchtäther	↘						Zeitalter	
↗		2			Landschaft	→	Konditorware	↘					dt. Physiker † 1854		englische Bier-sorte	→	
Gurken-gewürz			Vor-schrift	→					spanisch: ja	↘	aufge-schlossen	→					Initialen Mandelas †
dicht daneben	→						Antlitz	→							Nutztier der Lappen	→	
Sohn Isaaks im Alten Testament	→				5	Kräftigungs-mittel	→						Teil des Verdauungs-traktes	→			

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Auflösung auf der Rückseite

IMPRESSUM

Herausgeber: Novartis Pharma GmbH
 Roonstraße 25, 90429 Nürnberg
 redaktion.herzpost@novartis.com

Verantwortlich: Friedrich von Heyl,
 Leiter Kommunikation, Novartis Deutschland

Novartis-Infoservice: Haben Sie medizinische Fragen zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den medizinischen Infoservice der Novartis Pharma, gerne unter

Telefon: 0911 – 273 12 100*

Fax: 0911 – 273 12 160

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

Internet: www.infoservice.novartis.de

* Mo. – Fr. von 08.00 bis 18.00 Uhr

Redaktion: Content Fleet GmbH, Hamburg

Layout: IPG Health Frankfurt GmbH, Frankfurt

Illustrationen: Getty Images

Bildnachweise: Getty Images, Alamy Stock

Wenn Sie mehr über das Herz und Herzinsuffizienz erfahren wollen, besuchen Sie doch einmal unsere Webseite unter:

www.ratgeber-herzinsuffizienz.de



Praxis-/Apothekenstempel: