

## Checkliste für Bluthochdruckpatienten

### (Empfehlungen von Experten der Deutschen Herzstiftung)

- Wichtig ist ein gesunder Lebensstil: regelmäßige Ausdauerbelastung (flottes Gehen, Radfahren, Joggen, Schwimmen), möglichst fünfmal pro Woche je 30 Minuten und die Normalisierung des Körpergewichts, gesunde Ernährung, wenig Salz, wenig Alkohol, Verzicht auf Rauchen. Ein gesunder Lebensstil trägt sehr dazu bei, Ihren Blutdruck zu normalisieren.
- Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, dann ermöglicht der gesunde Lebensstil, dass Sie mit einer geringeren Dosis Ihrer blutdrucksenkenden Medikamente auskommen. Automatisch verringern sich dadurch die Nebenwirkungen.
- Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck nach Möglichkeit in regelmäßigen Abständen selbst und halten Sie die gemessenen Werte schriftlich fest (z. B. im Blutdruck-Pass).
- Auch wenn der Blutdruck gut eingestellt ist und Sie sich wohlfühlen, sind regelmäßige Kontrollen beim Arzt, z. B. in sechsmonatigen Abständen, nötig.
- Wenn Sie ACE-Hemmer, Sartane oder Diuretika nehmen, müssen die Nierenfunktion und der Kaliumspiegel regelmäßig überprüft werden: vor Beginn der Therapie, 4 Wochen danach, nach 3 Monaten und dann in halbjährlichen Abständen.
- Nehmen Sie die Medikamente genau so ein, wie sie der Arzt verordnet. Ändern Sie die Dosierung und die Einnahmehäufigkeit der verordneten Medikamente nie auf eigene Faust.  
Wenn Sie zum Beispiel meinen, dass bei Ihnen weniger Medikamente oder eine niedrigere Dosierung ausreichen, verringern Sie Ihre Medikation nie selbst, sondern sprechen mit Ihrem Arzt.
- Günstig ist eine Medikamentenbox, die Sie stets sichtbar vor Augen haben, damit Sie die Einnahme nicht vergessen.
- Falls Sie das Gefühl haben, dass die Medikamente unangenehme Nebenwirkungen auslösen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er wird die Therapie so ändern, dass sie besser verträglich ist.
- Wenn Ihr Blutdruck durch die Therapie nicht ausreichend gesenkt wird, sprechen Sie mit Ihrem Arzt an und gehen Sie den folgenden Fragen nach:
  - Haben Sie die Medikamente häufig vergessen?
  - Lebensstilfaktoren? Zu viel Salz, zu viel Alkohol? Zu wenig Bewegung, Gewichtszunahme?
  - Haben Sie Medikamente eingenommen, die den Blutdruck erhöhen?
  - Schmerz-/Rheumamittel wie Diclofenac, Ibuprofen, Naproxen, Verhütungsmittel (Pille), Cortison?

- Sind andere Erkrankungen die Ursache für den Bluthochdruck (*sekundäre Hypertonie*)? Zum Beispiel: Schlafapnoe (Schnarchen mit längeren Atempausen und Tagesmüdigkeit), Nierenerkrankungen, Aortenisthmusstenose (Verengung der Aorta), erhöhte Hormonproduktion (Aldosteron, Adrenalin, Noradrenalin, Schilddrüsenhormone, Cortison)?

### **Therapietreue: schwierig, aber unverzichtbar**

Viele Bluthochdruckpatienten nehmen wegen der Nebenwirkungen ihre Medikamente nicht, wie es die Therapie verlangt oder brechen diese ab. Oft sind die vermeintlichen Nebenwirkungen die Folge einer zu schnellen Blutdrucksenkung. Ein erhöhter Blutdruck sollte langsam, in Wochen und Monaten, auf einen normalen Blutdruck gesenkt werden. Denn eine rasche Blutdrucksenkung wird vom Patienten meist schlecht vertragen – Leistungsabfall, Müdigkeit und Benommenheit sind häufig die Folge. Das Weglassen oder die inkonsequente Einnahme von Blutdruckmedikamenten ist gefährlich. Patienten sollten daher die Einnahme niemals ohne vorherige Rücksprache mit dem behandelnden Arzt ändern, sonst kann es zu bedrohlichen Situationen kommen.

Quelle: Auszug aus der neuen **Broschüre der Deutschen Herzstiftung „Bluthochdruck: Was tun?“**. Diese informiert auf 56 Seiten laienverständlich über den heutigen Stand der Medizin, Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten bei Bluthochdruck. In dem Band erhalten Patienten wertvolle Tipps für den Umgang mit hohem Blutdruck. Der Ratgeber ist kostenfrei erhältlich bei der Deutschen Herzstiftung unter [www.herzstiftung.de/Bluthochdruck-Sonderband.html](http://www.herzstiftung.de/Bluthochdruck-Sonderband.html), Tel. 069 955128-400 oder [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)  
Kontakt: Deutsche Herzstiftung e.V., Bockenheimer Landstr. 94-96, 60323 Frankfurt am Main, [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de).