

GESUNDHEITSMANAGEMENT

BLUTHOCHDRUCK

Fakten. Antworten. Tipps.



INHALT



LIEBE KUNDINNEN, LIEBE KUNDEN,

Sie haben **zu hohen Blutdruck?**

Auch wenn die Behandlung von Bluthochdruck in die Hände eines Arztes* gehört, können Sie den Erfolg der Therapie aktiv beeinflussen. Hinterfragen Sie Ihren Lebensstil: Was essen Sie? Wie oft bewegen Sie sich? Bringen Sie zu viele Pfunde auf die Waage? Rauchen Sie? Trinken Sie sehr oft Alkohol?

Wenn auch nicht über Nacht, lassen sich Risikofaktoren durchaus gut in den Griff bekommen. Unsere Broschüre unterstützt Sie dabei. Haben Sie Fragen? Dann rufen Sie uns kostenfrei an unter **08 00.4 10 01 08** (montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr).

Eine interessante und hilfreiche Lektüre wünscht

Ihre Allianz Private Krankenversicherung

* Aus Gründen der Lesbarkeit wird darauf verzichtet, geschlechtsspezifische Formulierungen zu verwenden. Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Männer und Frauen in gleicher Weise.

- 4 Bluthochdruck** – stille Gefahr
- 7 Blutdruck messen:**
 - Was die Zahlen bedeuten
 - Selbst messen – so geht's
- 9 Der Risikofaktor Bluthochdruck**
- 10 Bluthochdruck** – die Ursachen
- 11 Bluthochdruck** – die Symptome
- 12 Werden Sie selbst aktiv:**
 - Bewegen Sie sich, statt zu rasten
 - Ernähren Sie sich gesund
 - Reduzieren Sie Ihren Stress
 - Hören Sie mit dem Rauchen auf
 - Trinken Sie so wenig Alkohol wie möglich
- 20 Medikamentöse Therapie**
- 23 Ausklang**

BLUTHOCH- DRUCK – STILLE GEFAHR

DER BLUTHOCH-
DRUCK (HYPER-
TONIE) IST EINE
DER HÄUFIGSTEN
CHRONISCHEN
ERKRANKUNGEN.
FAST JEDER DRITTE
ERWACHSENE IN
DEUTSCHLAND IST
BETROFFEN.

Da Bluthochdruck lange keine Beschwerden mit sich bringt, wird die Erkrankung meist erst spät entdeckt. Viele fühlen sich sogar ganz wohl damit. Doch schon in dieser Phase kann der hohe Druck **Organe schädigen**. Besonders gefährdet sind Gefäße, Herz, Nieren, Gehirn und Augen. Herz- und Kreislauferkrankungen werden oft erst erkannt, wenn beispielsweise Schmerzen auftreten.

Der optimale Blutdruck liegt nach Angaben der deutschen Hochdruckliga **< 120/80 mmHg** (siehe „Blutdruck messen – Was die Zahlen bedeuten“ im Anschluss). Ein ständiger Druck von 140/90 mmHg und mehr gilt als Bluthochdruck. Früher wurden die Werte dazwischen als „hochnormal“ bezeichnet. In den letzten Jahren haben Forscher allerdings entdeckt, dass auch Werte über 120/80 mmHg Schäden an Organen verursachen können.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie auf Ihren Lebensstil achten. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, ob Maßnahmen notwendig sind. Doch keine Angst: Wer einmalig einen Wert > 140/90 mmHg hat, leidet nicht automatisch an Bluthochdruck.

Hoher Blutdruck bleibt lange unbemerkt – viele fühlen sich sogar ganz wohl damit.



Die große Schwankungsbreite des Blutdrucks, die Zu- und Abnahme im Lauf des Tages und der Nacht, machen die Diagnose manchmal schwierig. Manche Patienten sind vor dem Arztbesuch sogar so aufgeregt, dass ihr Blutdruck in die Höhe schießt. Das wird auch als „Weißkittelsyndrom“ bezeichnet.

Ist Ihr Blutdruck erhöht und behandlungsbedürftig? Um dies festzustellen, ist es nötig, den Blutdruck an mehreren Tagen mehrmals am Tag zu messen.

Ist der Blutdruck bei wiederholten Messungen eindeutig erhöht auf 140/90 mmHg oder darüber, muss eine medikamentöse Therapie erwogen werden. Bei Eigenmessungen zu Hause gilt ein Grenzwert von 135/85 mmHg.

Es ist ein weitverbreiteter Irrglaube, dass der Blutdruck im Alter höher sein könne, ohne Schäden anzurichten. Hier entscheidet der Arzt je nach Alter und Fitness des Betroffenen, in welchem Maß der Druck gesenkt werden soll.

140/90

EIN STÄNDIGER DRUCK VON 140/90 mmHg UND MEHR GILT ALS BLUTHOCHDRUCK.



BLUTDRUCK MESSEN –

was die Zahlen bedeuten

120/80 mmHg

↓
systolischer Druck

↓
diastolischer Druck

↓
Millimeter Quecksilbersäule

Bei der Messung des Blutdrucks mit einer Manschette werden immer zwei Zahlen ermittelt.

Der erste, höhere Wert gibt den Druck an, den die Pumpaktion des Herzens in der Schlagader erzeugt (**systolischer Blutdruck**).

Der zweite, niedrigere Wert (**diastolischer Blutdruck**) zeigt den Restdruck an, der in den Adern herrscht, wenn sich das Herz erholt.

Die Einheit wird in Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) angegeben. Wird also ein systolischer Druck von beispielsweise 120 und ein diastolischer Druck von 80 gemessen, liegt der Blutdruck bei „120 zu 80 mmHg“, geschrieben wird dies: 120/80 mmHg.

Jeder sollte gelegentlich den Blutdruck messen (lassen). Es handelt sich dabei um eine sehr einfache und schmerzlose Untersuchungsmethode, die sich beliebig oft wiederholen lässt. Wichtig ist eine regelmäßige Messung vor allem für Menschen, die ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben.

BESONDERS GEFÄHRDET SIND:

- MENSCHEN, IN DEREN FAMILIE BLUTHOCHDRUCK VORKOMMT (BLUTS-VERWANDTE)
- ÄLTERE MENSCHEN (MÄNNER > 55 JAHRE, FRAUEN > 65 JAHRE)
- ÜBERGEWICHTIGE MENSCHEN (BMI > 25 kg/m²)
DER BODY-MASS-INDEX (BMI) GIBT DAS VERHÄLTNISS VON KÖRPERGEWICHT ZU KÖRPERGRÖSSE AN.
BMI-BERECHNUNG:
KÖRPERGEWICHT (kg) / KÖRPERGRÖSSE (m) x KÖRPERGRÖSSE (m).
- ZUCKERKRANKE (DIABETES)
- FRAUEN NACH DER MENOPAUSE
- MENSCHEN MIT NIERENERKRANKUNGEN

BLUTDRUCK SELBST MESSEN – SO GEHT'S

In vielen Fällen ist es sinnvoll, den Blutdruck zu Hause selbst zu messen und die Werte in einem Blutdruckprotokoll* zu notieren oder in einer entsprechenden App zu erfassen.

Diese Daten dienen als Grundlage für ein Gespräch mit Ihrem Arzt. Es gibt eine Fülle benutzerfreundlicher Geräte**, mit denen sich der Blutdruck unkompliziert zu Hause

bestimmen lässt. Gemessen wird am Ober- oder Unterarm, je nach Modell. Das Gerät zeigt die Werte automatisch an.

Achten Sie darauf, dass sich die Manschette bequem anbringen lässt, der Blutdruckwert von der Anzeige problemlos ablesbar ist und sich die Batterien einfach austauschen lassen.

Bei der Selbstkontrolle können sich einige Fehler einschleichen. Lassen Sie sich vom Hausarzt, Apotheker oder Mitarbeiter des Sanitätshauses zeigen, was es zu beachten gilt.

DER RISIKOFAKTOR BLUTHOCHDRUCK

Bluthochdruck ist ein Risikofaktor für Atherosklerose (Arterienverkalkung); Schlaganfall oder Herzinfarkt können die Folge sein. Auch die Nieren werden durch den hohen Druck geschädigt. Besonders riskant wird es, wenn der Bluthochdruck **mit anderen Faktoren** kombiniert ist. Dazu zählen beispielsweise das Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, hohe Blutfettwerte und Diabetes.

Wird der hohe Blutdruck jedoch auf optimale Werte gesenkt, nimmt das Schlaganfallrisiko um etwa 35 bis 40 Prozent ab, das Risiko einer Herzschwäche sogar um mehr als 50 Prozent.

Tipp

Verwenden Sie zum Messen ein von der Deutschen Hochdruckliga (www.hochdruckliga.de) empfohlenes Gerät, das eine hohe Messgenauigkeit garantiert.

Bitte beachten Sie:

* Einen kostenlosen Blutdruck-Pass können Sie bei unserer Kundenbetreuung bestellen unter: 08 00.4 10 01 08 (kostenfrei montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr).

** Fragen zur Erstattungsfähigkeit von Blutdruckmessgeräten beantwortet Ihnen gerne unsere Kundenbetreuung unter: 08 00.4 10 01 08 (kostenfrei montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr).



Gönnen Sie sich vor jeder Messung **2 Minuten Ruhe.**



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und messen Sie **entspannt.** Legen Sie den Arm, an dem Sie messen, auf den Tisch.



Achten Sie darauf, dass die Manschette passt. Der **Messpunkt** sollte sich **auf Herzhöhe** befinden.



Messen Sie **regelmäßig.** Schon eine Woche pro Monat reicht. Ideal ist es, wenn Sie morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen die Messungen vornehmen.

BLUTHOCHDRUCK – DIE URSACHEN

Bei den meisten Menschen hat der hohe Blutdruck keine erkennbaren Ursachen. Mediziner nennen das „essenzielle Hypertonie“. Etwa zehn Prozent der Hypertoniker leiden unter körperlichen Veränderungen, die zum Bluthochdruck geführt haben, der sogenannten „sekundären Hypertonie“. Am häufigsten handelt es sich dabei um Erkrankungen der Nieren, seltener Veränderungen des Hormonsystems. Manche Medikamente wie beispielsweise die Antibabypille oder bestimmte Antirheumatika (NSAR) können den Blutdruck steigen lassen. Auch große Mengen Lakritze oder Alkohol wirken blutdrucksteigernd.

Ein plötzlicher, sehr starker Blutdruckanstieg kann lebensbedrohlich sein. Tritt eines der Alarmsymptome auf, sollten Sie sich möglichst rasch von einem Arzt untersuchen lassen. Ist dies nicht möglich, wählen Sie den Notruf unter 112.

ALARMSYMPTOME:

- Schmerzen, Brennen oder ein starkes Druckgefühl im Brustkorb
- Atemnot
- Schwindel, evtl. auch in Kombination mit Kopfschmerzen
- Lähmungen oder Sprach-/Sprechstörungen
- Starke Übelkeit
- Verschwommenes Sehen oder Doppelbilder
- Nicht stillbares Nasenbluten



BLUTHOCHDRUCK – DIE SYMPTOME

DAS PROBLEM IST, DASS MENSCHEN MIT HOHEM BLUTDRUCK OFT LANGE NICHTS DAVON MERKEN.

Sie fühlen sich nicht krank und lassen sich deshalb auch nicht untersuchen. Meist senden erst die geschädigten Organe Warnhinweise.

DAZU ZÄHLEN:

- Kurzatmigkeit
- Ohrensausen
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Nasenbluten

Diese Beschwerden sind unspezifisch und können auch auf andere Krankheiten hinweisen. Im Zweifelsfall gilt bei länger anhaltenden Beschwerden immer: zum Arzt gehen und den Blutdruck messen lassen.

WERDEN SIE SELBST AKTIV

Bluthochdruck ist eine Erkrankung, der Betroffene selbst sehr intensiv entgegenwirken können.

Senken Sie Ihren Blutdruck durch schrittweises Ändern Ihres Lebensstils.

Manchmal sind dann deutlich weniger oder gar keine blutdrucksenkenden Medikamente mehr nötig und Sie können diese nach Rücksprache mit Ihrem Arzt reduzieren oder ganz absetzen.

ACHTEN SIE AUF IHREN KÖRPER:

1. Bewegen Sie sich viel.
2. Ernähren Sie sich gesund.
3. Legen Sie regelmäßige Entspannungsphasen ein.
4. Rauchen Sie nicht.
5. Trinken Sie so wenig Alkohol wie möglich.



BEWEGEN SIE SICH, STATT ZU RASTEN

Bluthochdruck ist kein Grund, sich bequem zurückzulehnen. Im Gegenteil, Sie sollten sich ausreichend und regelmäßig bewegen.

Haben Sie es bisher wie Churchill gehalten, dessen Motto lautete „no sports“? Dann genügen zunächst kleine Umstellungen der Lebensgewohnheiten, um etwas mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen. Nehmen Sie die Treppen statt des Aufzugs, benutzen Sie für kurze Wege das Fahrrad und nicht das Auto, steigen Sie bei Fahrten mit der U- oder Straßenbahn eine Station vor dem geplanten Ziel aus und machen Sie einen flotten Spaziergang.

*Nehmen Sie die Treppen statt des Aufzugs
und benutzen Sie für kurze Wege das Fahrrad
und nicht das Auto.*

Ideal wäre es, jede Woche an fünf Tagen 30 Minuten Sport zu treiben. Der Blutdruck lässt sich so auf Dauer um bis zu 10 mmHg senken. Finden Sie eine Sportart, die Ihnen wirklich Spaß macht.

Optimal wirkt sich Ausdauertraining aus, beispielsweise schnelles Gehen, Schwimmen, Laufen, Bergwandern, Langlaufen oder Radfahren. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie sehr Sie sich belasten dürfen, und messen Sie Ihren Blutdruck auch gelegentlich beim Sport. Meiden Sie auf jeden Fall Disziplinen mit großem Kraftaufwand wie das Gewichtheben, Bodybuilding oder Expander-Übungen. Diese lassen den Blutdruck zu sehr in die Höhe schnellen. Auch im Alltag sollten Sie körperliche Anstrengungen meiden, die mit starkem Pressen einhergehen. Dazu gehört beispielsweise das Tragen schwerer Lasten.

Einen Saunagang nach dem Sport setzen viele mit Entspannung gleich. Menschen mit hohem Blutdruck sollten aber zwei Dinge beachten: Vermeiden Sie zu lange Aufenthalte in der Sauna mit sehr starkem Flüssigkeitsverlust. Besser eignet sich eine Biosauna. Verzichten Sie nach dem Saunagang auf den eiskalten Guss oder das Tauchbad. Duschen Sie lieber lauwarm.

ERNÄHREN SIE SICH GESUND

GEWICHT IST ENTSCHEIDEND

Viele Patienten mit erhöhtem Blutdruck sind übergewichtig. Das Herz eines übergewichtigen Menschen muss wesentlich **mehr Arbeit leisten**, um das Blut durch den Körper zu pumpen. Diese Mehrarbeit führt zu einer Erhöhung des Blutdrucks. Wer also Maß hält, entlastet sein Herz. Für Übergewichtige gilt: Mit jedem abgenommenen Kilo sinkt auch der Blutdruck um etwa 1,5 bis 2,5 mmHg. Aber nicht nur der Blutdruck freut sich über weniger Pfunde. Auch die Gelenke werden entlastet und Sie fühlen sich allgemein besser.



SALZ AUF SPARFLAMME

Lange schon diskutieren Wissenschaftler über salzarme Ernährung. Die heutige Empfehlung lautet: fünf bis sechs Gramm Kochsalz am Tag sind ideal. Das entspricht etwa einem Teelöffel. Bei jedem zweiten Hypertoniker führt das Einhalten dieser Dosierung zu einer Senkung des Blutdrucks. Zudem spricht der Körper dann besser auf verschiedene blutdrucksenkende Medikamente an. Viele Betroffene glauben, Essen ohne Salz schmecke nicht. Es handelt sich dabei aber um eine Frage der Gewohnheit. Würzen Sie doch mal mit Kräutern und achten Sie auf den Eigengeschmack der Lebensmittel.



Einige Tipps, wie Sie Salz einsparen können:



- NICHT BEI TISCH NACHSALZEN. VERBANNEN SIE SALZSTREUER.
- SPEISEN BEIM KOCHEN NICHT SALZEN. ERSETZEN SIE SALZ DURCH GEWÜRZKRÄUTER.
- SUCHEN SIE SALZARME VARIANTEN IHRER LIEBLINGSSPEISEN.
- ESSEN SIE FRISCHE FRÜCHTE UND GEMÜSE ANSTATT FERTIGGERICHTE.
- WÄHLEN SIE BEIM EINKAUFEN SALZARME SUPPEN, BUTTER ETC.
- MANCHE MEDIKAMENTE, Z. B. MITTEL GEGEN SODBRENNEN, ENTHALTEN NATRIUMKARBONAT ODER -BIKARBONAT. VERZICHTEN SIE AUF DIESE ODER LASSEN SIE SICH ALTERNATIVPRÄPARATE EMPFEHLEN.
- LESEN SIE DIE ETIKETTEN AUF LEBENSMITTELN. STEHT SALZ IN DER ZUTATENLISTE WEIT VORNE, IST AUCH VIEL DAVON ENTHALTEN.
- MEIDEN SIE GESALZENE NÜSSE, CHIPS, SALATDRESSING, SALZIGE GEWÜRZMISCHUNGEN UND FAST FOOD.
- ACHTEN SIE BEIM KAUF VON MINERALWASSER DARAUF, DASS DER NATRIUMGEHALT UNTER 100 MG/KG (BZW. 0,01G/100ML) LIEGT.

Zu **salzarmen**, empfehlenswerten Nahrungsmitteln zählen: Milch, Joghurt, Quark, Ei, frisches Fleisch, Geflügel, Wild, frischer Fisch, Nudeln, Reis, Getreideflocken, Kartoffeln, frisches und tiefgekühltes Gemüse, Obst und einige Mineralwässer.

Besonders **salzhaltig** sind dagegen: Salz- und Laugengebäck, Salzstangen, Cracker, Chips, Kleingebäck, Käse, Wurst (insbesondere Dauerwurst), Schinken roh und gekocht, geräucherter Speck, Salz- und Matjesheringe, Fischkonserven, Sauerkraut, Salzgurken, Oliven, Kapern, eingelegtes Essiggemüse, Ketchup, Senf, fertige Salatsaucen, Fertiggerichte (Dosen, Tiefkühlgerichte, Tütensuppen), Natriumglutamat, Würzmittel und Streuwürze. **Vermeiden** Sie diese Lebensmittel, wenn irgend möglich.

ESSEN WIE AM MITTELMEER



Eine Vorliebe für mediterrane Küche begünstigt gute Blutdruckwerte. Geben Sie Gemüse und Obst den Vorzug. Verwenden Sie magere Milchprodukte, Oliven- und Rapsöl. Nüsse und Ölsaaten sind genauso sinnvoll wie ballaststoffreiche Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte etc. Wer mag, kann aufgrund seines hohen Anteils an Omega-3-Fettsäuren auch frischen Seefisch verwenden.





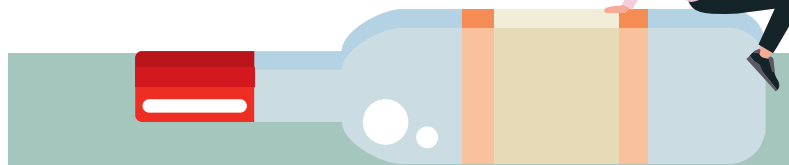
REDUZIEREN SIE IHREN STRESS

Vermeiden oder verringern Sie Stress und seelische Belastungen so weit wie möglich.

Das klingt einfach, ist in der Praxis aber oft schwer umzusetzen. Überlegen Sie trotzdem, ob nicht kleine Veränderungen im Alltag möglich sind. Beispielsweise sinkt der Blutdruck im Schlaf. Ein **kurzer Mittags-schlaf** ist also ein erster Schritt. Fangen Sie doch gleich am Wochenende damit an.

Oder: Atmen Sie immer erst tief durch und zählen Sie bis zehn, wenn Ihnen der Kragen zu platzen droht. Manchmal nehmen Sie dem Ärger

dadurch die Heftigkeit. Suchen Sie sich kleine Entspannungseln im Alltag. Am effektivsten beeinflussen Sie Ihren Blutdruck durch regelmäßige Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga, progressive Muskelrelaxation oder Meditation. Volkshochschulen oder Sportvereine bieten entsprechende Kurse an. Bitte beachten Sie jedoch, dass diese Kurse nicht erstattungsfähig sind.



HÖREN SIE MIT DEM RAUCHEN AUF

RAUCHEN HAT ZWAR KEINEN DIREKTEN EINFLUSS AUF BLUTHOCHDRUCK, ES FÜHRT ABER ZUR ATHEROSKLEROSE – GENAU WIE DER BLUTHOCHDRUCK. WENN SIE AN BLUTHOCHDRUCK LEIDEN UND GLEICHZEITIG RAUCHEN, STEIGT IHR PERSÖNLICHES RISIKO, EINEN HERZINFARKT ODER EINEN SCHLAGANFALL ZU ERLEIDEN STARK AN.

TRINKEN SIE SO WENIG ALKOHOL WIE MÖGLICH

Je höher der Alkoholkonsum, desto stärker die Nebenwirkungen. Jeder weiß, dass Alkohol die Leber schädigt. Aber auch der Blutdruck steigt. Wenn Sie Alkohol trinken, erhöht sich Ihr Blutdruck für begrenzte Zeit.

Falls Sie bereits zu hohem Blutdruck haben und viel Alkohol trinken, steigt der Blutdruck langfristig weiter an. Achten Sie auf die Alkoholmenge. Gelegentlich eine Flasche Bier oder ein Viertel Wein sind erlaubt. Beachten Sie bitte ggf., dass Alkohol die Wirkung vieler Medikamente beeinflusst.

**NICHT ZU VERGESSEN:
ALKOHOL IST EINE
KALORIENBOMBE.**

MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

Ihr Bluthochdruck wird mit Medikamenten behandelt. Das kann Herausforderungen mit sich bringen.

Viele Patienten setzen nach einiger Zeit die Medikamente selbstständig ab. Der Grund: der hohe Druck verursacht meist keine Beschwerden. Wird der Blutdruck nun durch Medikamente schnell auf einen normalen Wert gesenkt, kann es zunächst zu Schwindel oder Müdigkeit kommen.

Der Körper braucht Zeit, um sich an den neuen Sollwert zu gewöhnen. Zudem können die Medikamente auch Nebenwirkungen verursachen. Trotzdem ist es wichtig, die verordneten Medikamente regelmäßig zu nehmen. Wenn Nebenwirkungen auftreten, sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt. Er findet für Sie sicher ein anderes, besser verträgliches Präparat. **Setzen Sie die Medikamente nicht ab und reduzieren Sie die Dosis nicht.**

Zur Behandlung des Hochdrucks stehen primär Arzneien aus vier Substanzklassen zur Wahl. Etwa jeder dritte Patient benötigt drei verschiedene Medikamente, um den Blutdruck in ausreichendem Maß senken zu können.

DIURETIKA

Diese sogenannten „Wassertabletten“ verstärken die Harnproduktion der Nieren. Weniger Flüssigkeit im Blutgefäß bedeutet weniger Druck. Mit der Flüssigkeit werden aber auch Mineralstoffe ausgeschieden. Daher müssen die Blutsalze kontrolliert werden. Versuchen Sie nicht, den Blutdruck zu senken, indem Sie weniger trinken! Das kann zu Nierenschäden führen.

ACE-HEMMER/ANGIOTENSIN-II-ANTAGONISTEN

ACE-Hemmer und Angiotensin-II-Antagonisten erweitern die Blutgefäße und verhindern, dass der Körper zu viel Salz und Wasser speichert. Beide Medikamente können die Nieren vor Schäden schützen, weshalb Ärzte sie oft verordnen. ACE-Hemmer können Reizhusten auslösen, Angiotensin-II-Antagonisten haben diese Nebenwirkung seltener.

KALZIUMANTAGONISTEN

Kalziumantagonisten erweitern die Blutgefäße und senken so den Blutdruck. Als unerwünschte Nebenwirkung können beispielsweise Kopfschmerzen auftreten.

BETABLOCKER

Betablocker senken die Herzfrequenz. Dadurch wird weniger Blut durch die Gefäße gepumpt. Auf diese Weise wird der Blutdruck gesenkt und das Herz vor Folgeschäden geschützt. Nach aktuellen Behandlungsleitlinien sind Betablocker speziellen Konstellationen vorbehalten.

WELCHE MEDIKAMENTE FÜR SIE IN FRAGE KOMMEN, HÄNGT AUCH DAVON AB, OB BEREITS FOLGESCHÄDEN ENTSTANDEN SIND ODER OB SIE ANDERE ERKRANKUNGEN HABEN. SO SOLLTEN BETABLOCKER BEISPIELSWEISE NICHT BEI MENSCHEN MIT ASTHMA GEGEBEN WERDEN, DA SIE DIE LUFTNOT VERSTÄRKEN KÖNNEN.



AUSKLANG

ES GIBT EINIGE „REZEPTE“, UM HOHEN BLUTDRUCK ZU SENKEN.

Versuchen Sie gegenzusteuern, wenn Ihr Blutdruck bereits zu hoch ist. Wählen Sie zunächst einen Bereich, der Sie besonders anspricht, beispielsweise Entspannungsübungen. Stellen Sie dann etwa Ihre Ernährung um, damit Sie das Leben leichter und aktiver genießen können.

Und so weiter ...

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Durchhaltevermögen!



Gesundheitswelt.

Lesen Sie jeden Monat neue Tipps für Ihre Gesundheit und informieren Sie sich über unsere Services.

gesundheitswelt.allianz.de



Vivy.

Nutzen Sie Vivy, Ihre digitale Gesundheits-Assistentin und elektronische Gesundheitsakte in einer App.

gesundheitswelt.allianz.de/vivy



Telefonischer Kundenservice.

Gerne beraten wir Sie persönlich. Rufen Sie uns montags bis freitags (8–20 Uhr) kostenlos an unter

08 00.4 10 01 08