



Kranich-Apotheke

Dr. Friedrich W. Hahne e.K.

Fachapotheker für Offizinpharmazie

Ernährungsberatung

Bluthochdruck – einige Informationen

„Blutdruck“ ist der Druck, mit dem das Blut gegen die Blutgefäße gedrückt wird. Der Blutdruck wird beeinflusst durch die Stärke der Herztätigkeit sowie durch die Muskelspannung in den Wänden der Blutgefäße.

Der Blutdruck wird in zwei Zahlenwerten angegeben. Der obere Wert ist der systolische, der untere der diastolische Wert.

Optimaler Druck unter 120/80 mmHg

Normaler Druck unter 130/85 mmHg

„noch“-normaler Druck
130-139 / 85-89 mmHg

Bluthochdruck über 140/90 mmHg

Warum ist erhöhter Blutdruck gefährlich?

Ein zu hoher Blutdruck wird auch Hypertonie genannt. Viele Betroffene wissen gar nicht, dass ihr Blutdruck erhöht ist, denn dies verursacht zunächst keine Beschwerden.

Das Herz pumpt bei Bluthochdruck aber ständig gegen einen erhöhten Druck an und wird überlastet. Die Langzeitfolge ist eine Schwächung des Herzmuskels

Außerdem werden durch den erhöhten Druck die Innenwände der Blutgefäße geschädigt, dadurch Ablagerungen begünstigt und somit auf Dauer die Gefäße verengt. Es kann dabei bis zum

Verschluss kommen mit der Gefahr von Herzinfarkt und Schlaganfall.

Durch die Schädigung kleinster Gefäßsysteme kann ein erhöhter Blutdruck zu Nierenfunktions- bzw. Sehstörungen führen.

Welche Faktoren beeinflussen den Blutdruck?

- Das Körpergewicht
- Die tägliche Kochsalzaufnahme
- Körperliche Aktivität
- Der Alkoholkonsum

Was kann ich gegen meinen erhöhten Blutdruck tun? – Einige Regeln:

- Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck.
- Streben Sie auf Dauer Ihr Normalgewicht an.
- Seien Sie körperlich aktiv.
- Ernähren Sie sich gesund.
- Essen Sie kochsalzarme Lebensmittel.
- Trinken sie nur moderate Mengen Alkohol.
- Hören Sie mit dem Rauchen auf.
- Bauen Sie Stress möglichst ab.
- Nehmen Sie ggf. Ihre Medikamente vorschriftsmäßig ein.

Wichtig: Wir beraten Sie persönlich und nehmen uns Zeit für Sie!!!

Köln-Berliner-Str. 21, 44287 Dortmund
Tel. 0231/445093 Fax 0231/447249