

# BLUTDRUCK PASS

---

HILFREICHE INFORMATIONEN

---



Ein Service von

**ZENTIVA**

## BLUTDRUCK-PASS: WOZU?

Hier notieren Sie regelmässig Ihre Blutdruckwerte. Damit erhalten Sie einen Überblick über den Verlauf.

Vielleicht hatte Ihr Arzt oder Ihre Apothekerin bei Ihnen erhöhte Blutdruckwerte festgestellt und möchte mit Ihnen abklären, ob das nur vorübergehend war. Vielleicht sind Sie neugierig, wie sich Ihr Blutdruck während des Tages und je nach Umständen natürlicherweise verändert. Vielleicht wollen Sie sehen, wie sich eine Umstellung in Ihrem Lebensstil oder ein Medikament auf den Blutdruck auswirken.

Den Blutdruck können wir nicht wahrnehmen; wir müssen ihn messen.

Der Inhalt dieser Broschüre basiert auf Angaben der Schweizerischen Herzstiftung: [swisheart.ch](http://swisheart.ch) und der Swiss Society of Hypertension: [swisshypertension.ch](http://swisshypertension.ch)

## BLUTHOCHDRUCK: ERST DIE FOLGEN LASSEN IHN ERKENNEN

Geschätzt lebt in der Schweiz jede vierte erwachsene Person mit zu hohem Blutdruck. Ab 60 ist jede zweite Person davon betroffen. Ein Drittel weiss nichts davon.

Hält der hohe Blutdruck an, belastet das die Blutgefässe und den Herzmuskel. Sie werden geschädigt. Das kann innere Blutungen verursachen. Oder die Gefäße verengen sich und es gelangt zu wenig Blut in einzelne Organe. Erst die Folgen davon nehmen wir als deutliche Symptome wahr.

Unser Körper passt sich den Umständen entsprechend flexibel und schnell an. Darum messen Sie je nachdem unterschiedliche Werte. Was sie bedeuten, erläutert Ihnen Ihr Apotheker oder Ihre Ärztin.



## HOHER BLUTDRUCK: URSACHEN UND THERAPIE

Bluthochdruck kann auch die Folge einer anderen Krankheit sein. Mit einer erfolgreichen Therapie dieser Krankheit normalisieren sich auch die Blutdruckwerte.

Bei der Mehrheit der Betroffenen findet sich keine eindeutige Ursache des Bluthochdrucks. Sicher ist, dass eine erbliche Veranlagung mitspielt. In manchen Familien tritt der Bluthochdruck gehäuft auf.

Die steigenden Blutdruckwerte im Alter erklärt man sich mit dem Alterungsprozess der Gefäßwände. Sie verlieren an Elastizität.

Ein ungesunder Lebensstil kann ein zentraler Risikofaktor für erhöhten Blutdruck sein. Ändern wir ein ungünstiges Verhalten, verbessern sich die Blutdruckwerte. Bringt das zu wenig, verschreibt Ihnen Ihr Arzt ein Medikament. Es gibt eine Reihe unterschiedlicher, bewährter Blutdrucksenker.



## VERHALTEN UND LIFESTYLE: BEEINFLUSSEN SIE IHREN BLUTDRUCK!

Bewegung ist wichtig. Insgesamt zwanzig Minuten sollten Sie jeden Tag Ihre Atmung und Ihren Puls beschleunigen. Damit senken Sie den Blutdruck und verbessern zusätzlich Ihre Stimmung. Nutzen Sie zum Beispiel den Sprint auf den Bus dafür.



Essen Sie weniger Salz: Auch das senkt den Blutdruck. Für mehr Geschmack sind Gewürze super. Täglicher Alkoholgenuss trägt zum Bluthochdruck bei. Bei Frauen gilt das ab 2 dl Wein täglich, bei Männern ab 3 dl.



Übergewicht erhöht den Blutdruck. Schon fünf Kilogramm weniger können den oberen Wert um zehn Einheiten senken.



Dass Rauchen ein absolutes No-Go ist, wissen alle. Rauchen erhöht den Blutdruck und schädigt die Gefäßwände.



Medikamente, wie z.B. Hormonpräparate und nicht-steroidale Antirheumatika (Schmerzmittel) können den Blutdruck erhöhen. Fragen Sie dazu Ihren Apotheker oder Ihre Ärztin.



## BLUTDRUCK: MESSWERTE

Am Morgen messen Sie den Blutdruck nach dem Aufstehen und nach dem Gang zur Toilette, jedoch vor dem Frühstück, vor der Einnahme von Medikamenten und, wenn Sie rauchen, vor der ersten Zigarette.

Folgen Sie den Instruktionen Ihres Messgeräts.  
Notieren Sie auch Aussergewöhnliches, wie Fieber oder eine hohe Stressbelastung.

mmHg

*Mein Zielblutdruck nach Absprache mit meinem Arzt.*





Dieser Blutdruck-Pass gehört:

Name, Vorname

Adresse

Telefon

Überreicht von:

Ein Service von

**ZENTIVA**

Helvepharm AG – eine Gesellschaft der Zentiva-Gruppe

Walzmühlestrasse 48 | 8500 Frauenfeld

Telefon 052 547 00 00 | [info.ch@zentiva.com](mailto:info.ch@zentiva.com) | [www.zentiva.ch](http://www.zentiva.ch)