

PRÄVENTION

# Bluthochdruck erkennen. Nieren schützen.



**Herausgeber:**

KfH Kuratorium für Dialyse und  
Nierentransplantation e. V.  
Gemeinnützige Körperschaft  
Martin-Behaim-Straße 20  
63263 Neu-Isenburg  
www.kfh.de

Mitglied des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbands

**Fachliche Beratung:**

Prof. Dr. med. Johannes Mann  
Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Nephrologie, KfH, München

**Textredaktion:**

co.patient®, Agentur für Patientenkommunikation, Rosenstraße 2, 10178 Berlin

**Gestaltung:**

Stabsstelle Kommunikation, KfH, Neu-Isenburg,  
Oliver Hick-Schulz, zoozoooma. Design Bureau, Burgstr. 27, 60316 Frankfurt am Main

Druckstand: Juni 2022

Hinweis: Die Redaktion beabsichtigt, geschlechtergerecht zu formulieren. Wo dies aus redaktionellen oder anderen Gründen nicht umgesetzt werden kann, gelten Personenbezeichnungen gleichermaßen für alle Geschlechter.

**Bildnachweise:**

S. 16: alicja neumiler/Adobe Stock, Katarzyna Bialasiewicz/Adobe Stock, S. 18: Mladen Mitrinovic/Adobe Stock,  
S. 18/19: Everyday better to do everything you love/iStock, S. 19: kazoka303030/AdobeStock, S. 20: Stadtratte/iStock,  
S. 20/21: jd-photodesign, S. 21: vaaseenaa/iStock, shapecharge/iStock

# Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat bei Ihnen Bluthochdruck festgestellt, oder Ihr Risiko für Bluthochdruck ist wegen einer Nierenerkrankung erhöht. Damit sind Sie nicht allein! Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat Bluthochdruck – das entspricht etwa 20 bis 30 Millionen Menschen. Mit steigendem Alter sind mehr Menschen betroffen: Drei von vier haben einen erhöhten Blutdruck. In der Fachsprache wird Bluthochdruck als Hypertonie bezeichnet.

Da Bluthochdruck anfangs meist keine Beschwerden verursacht, wird er oft spät erkannt. Das ist jedoch auch kritisch: Bleibt Bluthochdruck lange Zeit unbehandelt, können Schädigungen an Herz, Gehirn, Augen und Nieren auftreten. In den Nieren führt erhöhter Blutdruck zur Zerstörung des Gewebes. Die Nieren können dann ihre Aufgaben – die Reinigung des Bluts und die Regulierung des Blutdrucks – nicht mehr richtig erfüllen. Auch Menschen, bei denen zuerst eine Nierenerkrankung auftritt, entwickeln oft auf lange Sicht einen erhöhten Blutdruck, der dann die Nieren weiter schädigt – ein Teufelskreis, der frühzeitig unterbrochen werden sollte.

Hier lässt sich jedoch gut gegensteuern: Bereits durch kleine Veränderungen im alltäglichen Leben, wie eine Umstellung der Ernährung und regelmäßige Bewegung, kann der Blutdruck nachhaltig gesenkt werden. Auch durch eine medikamentöse Therapie erreichen viele Menschen Blutdruckwerte im Normalbereich und reduzieren somit das Risiko für das Fortschreiten einer Nierenschädigung oder für andere Erkrankungen deutlich. In dieser Broschüre stellen wir Ihnen wertvolle Informationen rund um das Thema „Bluthochdruck“ mit wichtigen Tipps für den Alltag zur Verfügung.

Bei weiteren Fragen erhalten Sie Unterstützung in Ihrem KfH-Zentrum vor Ort.

Ihr KfH-Behandlungsteam

# Inhalt

5

**Bluthochdruck entsteht oft unbemerkt**

7

**Risikofaktoren für Bluthochdruck – viele sind vermeidbar**

8

**Herz und Gefäße werden durch Bluthochdruck geschädigt**

10

**Nierenschädigung und Bluthochdruck bedingen sich gegenseitig**

13

**Behandlung des Bluthochdrucks – zurück in den Normalbereich**

14

**Richtig Blutdruck messen – diese vier Dinge sollten Sie beachten**

16

**Kleine Veränderungen, große Wirkung: Tipps für den Alltag**

22

**Unser Service für Sie**

# Bluthochdruck entsteht oft unbemerkt

## Welche Aufgaben hat unser Blut?

Unser Blut erfüllt wichtige Aufgaben für unseren gesamten Körper: Es versorgt unsere Zellen mit **lebensnotwendigen Nährstoffen**, beispielsweise mit Zucker und Vitaminen. Außerdem transportiert es **Hormone** und **Sauerstoff** in die Gewebe und führt **Abfallstoffe** aus den Zellen zu Leber, Niere und Darm ab. Unser Blut ist zudem Teil unseres Immunsystems und enthält viele Abwehrzellen. Eine gute Versorgung des Körpers mit Blut ist also aus vielerlei Gründen unerlässlich.

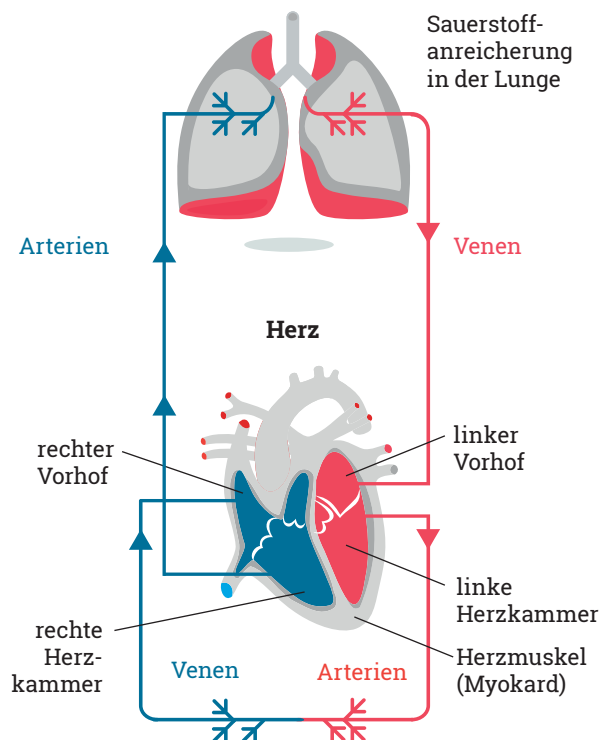
## Was ist Blutdruck?

Das Blut wird in der Lunge mit Sauerstoff angereichert und dann vom Herzen zu den Organen gepumpt. Der Druck, der dabei in den großen Blutgefäßen, den Arterien, entsteht, wird Blutdruck genannt. Gemessen wird der Blutdruck in mmHg (Millimeter-Quecksilbersäule). Werte bis 139/89 mmHG gelten als normal. Der erste Wert, auch **oberer Wert** genannt, ist der **systolische Wert**, der zweite, **untere Wert** ist der **diastolische Wert**.

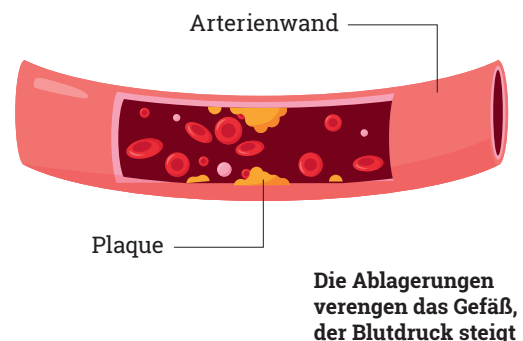
## Wie entsteht Bluthochdruck?

Bluthochdruck entsteht durch einen **erhöhten Widerstand in den Blutgefäßen**, also zu enge Arterien oder zu wenige Arterien oder wenn das Herz andauernd vermehrt Blut

## Blutkreislauf



## Arteriosklerose



pumpt. Letzteres ist beispielsweise auch bei sportlicher Aktivität der Fall – dann jedoch nur vorübergehend. Erst bei dauerhaft erhöhtem Blutdruck ist es ratsam, Gegenmaßnahmen zu ergreifen, wie sie auch in dieser Broschüre beschrieben werden.

Bei der **Arteriosklerose (Arterienverkalkung)** bilden sich Ablagerungen, sogenannte Plaques, an der Arterienwand. Die Plaques bestehen u. a. aus Cholesterin und Kalzium und nehmen stetig an Größe zu – das Blutgefäß wird immer enger und weniger elastisch. Durch die Verengung steigt der Gefäßwiderstand. Das Herz muss dann gegen diesen Widerstand anpumpen – es kommt zum Bluthochdruck. Auch eine **bestehende Nierenerkrankung** kann zu erhöhtem Blutdruck führen. Da die Nieren den Salz- und Wasserhaushalt schlechter regulieren können, erhöht sich der Salzgehalt des Körpers und die Gesamtmenge des Bluts. Das größere Flüssigkeitsvolumen, das vom Herzen durch den Körper gepumpt werden muss, verursacht einen Anstieg des Blutdrucks. Außerdem führt viel Salz in den Gefäßwänden zu einer Engstellung der Gefäße.



**Wenn die Blutdruckwerte regelmäßig über 140 für den oberen und über 90 für den unteren Wert liegen, spricht man von Bluthochdruck.**

### Woran erkennen Sie Bluthochdruck?

Bluthochdruck bleibt bei vielen Menschen lange unerkannt. Denn deutliche Krankheitsanzeichen (Symptome) treten erst in späten Stadien auf. Zudem gewöhnt sich der Körper oft an den dauerhaft erhöhten Blutdruck. Symptome, die bei Bluthochdruck, aber auch bei anderen Erkrankungen auftreten können, sind **Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit, Nasenbluten, Müdigkeit, Schlafstörungen, Ohrensausen, ein gerötetes Gesicht oder Übelkeit**. Bluthochdruck können Sie frühzeitig nur erkennen, indem Sie regelmäßig Ihren Blutdruck messen. Mehr dazu erfahren Sie im Kapitel „Richtig Blutdruck messen“.



### Arten von Bluthochdruck

#### **Primärer Bluthochdruck:**

Das betrifft ca. 90 Prozent aller Menschen mit Bluthochdruck, bei denen keine Grunderkrankung als Ursache feststellbar ist.

#### **Sekundärer Bluthochdruck:**

Eine bestehende Erkrankung ist Auslöser des Bluthochdrucks, wie zum Beispiel eine Nierenerkrankung.

# Risikofaktoren für Bluthochdruck – viele sind vermeidbar

## Welche Risikofaktoren gibt es für primären Bluthochdruck?

Das Risiko für Bluthochdruck steigt bei Männern ab ca. 55 Jahren und bei Frauen meist während oder nach der Menopause. Die Blutgefäße verlieren im Lauf des Lebens zunehmend an Elastizität; dadurch erhöht sich meist der obere, systolische Wert auf über 140 mmHg. Der **Lebensstil** spielt eine entscheidende Rolle: **Wenig Bewegung, eine Ernährung mit viel Salz und Fett, erhöhter Alkohol-, Kaffee- oder Zigarettenkonsum, Übergewicht** und **anhaltender Stress** können zur Erhöhung des Blutdrucks beitragen. Natürlich gibt es auch eine **genetische Komponente**: Wenn es in Ihrer Familie bereits Menschen mit Bluthochdruck gibt, ist die Wahrscheinlichkeit größer, selbst davon betroffen zu sein. Auch ein erhöhter Blutzucker, wie er zum Beispiel bei einer **nicht behandelten Diabeteserkrankung** auftritt, lässt das Risiko für Bluthochdruck ansteigen.

Da ca. 90 Prozent aller Bluthochdruckerkrankungen o. a. Risikofaktoren haben, können sehr viele Menschen ihren Blutdruck mit einer Umstellung ihrer Lebensgewohnheiten (mehr Bewegung, weniger Gewicht, salzarm essen etc.) positiv beeinflussen. Im Kapitel „Kleine Veränderungen, große Wirkung: Tipps für den Alltag“ haben wir dazu hilfreiche Informationen zusammengestellt. Maximal zehn Prozent der Bluthochdruckerkrankungen sind durch spezielle Hormonstörungen oder Erkrankungen der Niere ausgelöst; wir sprechen dann von sekundärem Bluthochdruck. Findet man keine sekun-

dären Ursachen, dann spricht man von primärem oder essentiellm Bluthochdruck.

## Welche Risikofaktoren gibt es für sekundären Bluthochdruck?

Anders als beim primären Bluthochdruck ist die Ursache für sekundären Bluthochdruck meist eine **Nieren- oder Hormonerkrankung**. Wird die bestehende Vorerkrankung jedoch gut behandelt, bessert sich meist auch der Blutdruck. Sie selbst können viel dazu beitragen, indem Sie Ihre Medikamente wie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verordnet, einnehmen. Die Risikofaktoren für den primären Bluthochdruck spielen auch bei der sekundären Form eine Rolle – **weniger Alkohol, Kaffee, Zigaretten, Stress** und mehr Bewegung und gesunde Ernährung wirken sich auch hier positiv aus.



### Achtung Notfall!

**Wenn Ihr Blutdruck auf Werte über 220/120 mmHG steigt, sollten Sie sofort mit einem Arzt Rücksprache halten. Treten zusätzlich Symptome wie Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Nasenbluten, Erbrechen, Sehstörungen, Atemnot oder intensives Herzklopfen auf, muss sofort ein Notruf über die 112 erfolgen!**

# Herz und Gefäße werden durch Bluthochdruck geschädigt

## Welche Schäden kann dauerhaft erhöhter Blutdruck verursachen?

Bei Bluthochdruck muss das Herz dauerhaft gegen den hohen Druck in den Arterien anpumpen. Als Folge davon kann sich der Herzmuskel verdicken – es drohen dann **Überbelastung bis zum Herzinfarkt**. Insbesondere auf die Gefäße hat Bluthochdruck langfristig negative Auswirkungen. In den Herzgefäßen kann es zu Verengungen kommen, die ebenfalls das Risiko für einen Herzinfarkt erhöhen. In den Augen kann die Schädigung der Gefäße die **Sehkraft verringern**.

Auch im Gehirn wirkt Bluthochdruck auf die Gefäße ein: Durch die Schädigung kleiner Hirngefäße kann es zu **abnehmender geistiger Leistungsfähigkeit** kommen. Dauerhaft erhöhter Druck in den Blutgefäßen kann zu sogenannten **Aneurysmen** führen. Diese Aussackungen der Blutgefäßwände können lebensbedrohliche Blutungen verursachen. Aber kein Grund zur Sorge: Eine rechtzeitige Behandlung wirkt hier gut entgegen. Dafür ist es wichtig, dass Sie Ihr Risiko für Herz und Gefäße kennen.

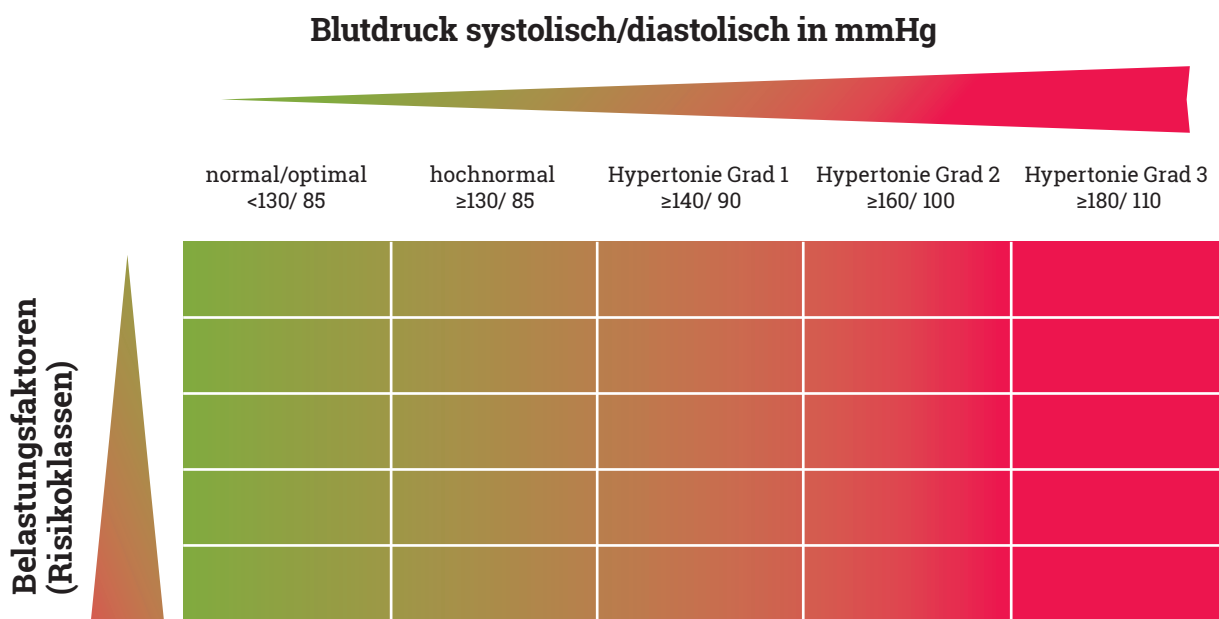
## Welches Risiko besteht für Ihr Herz und Ihre Gefäße?

Sie können Ihr persönliches Risiko für Ihr Herz und Ihre Gefäße bestimmen, indem Sie Ihre **Risikoklasse** und Ihren **Blutdruck ermitteln**. Gehen Sie dabei wie folgt vor: Starten Sie bei Risikoklasse 5 und überprüfen Sie, ob Sie eine der Fragen mit „Ja“ beantworten müssen und damit dieser Risikoklasse angehören. Trifft keine der Fragen auf Sie zu, gehen Sie zur nächsten Risikoklasse über. Fahren Sie so fort, bis Sie Ihre Risikoklasse gefunden haben.

Ausgehend von Ihrer Risikoklasse können Sie mit der nachfolgenden Tabelle den für sich normalen Bluthochdruck ermitteln. Sind Ihre aktuellen Blutdruckwerte eher orange oder rot hinterlegt, finden Sie in dieser Broschüre besonders im Kapitel „Kleine Veränderungen, große Wirkung: Tipps für den Alltag“ hilfreiche Informationen, wie Sie den Blutdruck senken können. Sprechen Sie auch Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder Ihr KfH-Behandlungsteam an, wie der Blutdruck zusätzlich gesenkt werden kann.



Risikoklasse	Merkmale
5	<p><b>Auf Sie trifft <u>mindestens einer</u> der nachfolgenden Risikofaktoren zu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Hatten Sie bereits einen Schlaganfall bzw. Durchblutungsstörungen im Gehirn?</li> <li><input type="radio"/> Hatten Sie bereits einen Herzinfarkt oder Probleme mit Ihren Herzkranzgefäßen bzw. wurden Sie deswegen schon einmal behandelt?</li> <li><input type="radio"/> Leiden Sie an einer chronischen Herzschwäche?</li> <li><input type="radio"/> Leiden Sie an einer chronischen Nierenkrankheit?</li> <li><input type="radio"/> Können Sie wegen einer Blutgefäßverengung nur kurze Strecken gehen?</li> <li><input type="radio"/> Leiden Sie an Diabetes, und trifft einer der unter der Risikoklasse 2 oder 3 genannten Risikofaktoren auf Sie zu?</li> </ul>
4	<p><b>Auf Sie trifft <u>mindestens einer</u> der nachfolgenden Risikofaktoren zu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Leiden Sie unter einer Blutgefäßverengung, ohne dass Ihnen das Laufen Beschwerden macht?</li> <li><input type="radio"/> Haben Sie Diabetes, ohne dass einer der unter der Risikoklasse 2 oder 3 genannten Risikofaktoren auf Sie zutrifft?</li> <li><input type="radio"/> Sind Sie über 65 Jahre oder älter und beträgt die Differenz zwischen Ihrem systolischen und diastolischen Blutdruck mindestens 60 mm Hg oder mehr?</li> </ul>
3	<p><b>Auf Sie treffen <u>mehr als zwei</u> der nachfolgenden Risikofaktoren zu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Sind Sie männlich?</li> <li><input type="radio"/> Sind Sie weiblich und 65 Jahre oder älter?</li> <li><input type="radio"/> Sind Sie männlich und 55 Jahre oder älter?</li> <li><input type="radio"/> Haben Sie einen BMI von 30 oder mehr?</li> <li><input type="radio"/> Haben Sie auffällige Blutwerte?</li> <li><input type="radio"/> Rauchen Sie?</li> <li><input type="radio"/> Gab es bei Ihren direkten Verwandten in frühen Jahren Herz-/Gefäßerkrankungen?</li> </ul>
2	<p><b>Auf Sie treffen <u>zwei</u> der nachfolgenden Risikofaktoren zu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Sind Sie männlich?</li> <li><input type="radio"/> Sind Sie weiblich und 65 Jahre oder älter?</li> <li><input type="radio"/> Sind Sie männlich und 55 Jahre oder älter?</li> <li><input type="radio"/> Haben Sie einen BMI von 30 oder mehr?</li> <li><input type="radio"/> Haben Sie auffällige Blutwerte?</li> <li><input type="radio"/> Rauchen Sie?</li> <li><input type="radio"/> Gab es bei Ihren direkten Verwandten in frühen Jahren Herz-/Gefäßerkrankungen?</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Auf Sie trifft keine der vorstehenden Erkrankungen bzw. Risiken zu.</li> </ul>



## Nierenschädigung und Bluthochdruck bedingen sich gegenseitig

### Wie sind die Nieren aufgebaut?

Normalerweise hat jeder Mensch zwei Nieren, die rechts und links der Wirbelsäure am unteren Ende des Rippenbogens liegen. Jede Niere ist von der sogenannten Nierenkapsel, umgeben. Darunter beginnt das Nierengewebe, auch Nierenrinde genannt, in dem mehr als **zwei Millionen Nierenkörperchen** liegen. Die Nierenkörperchen werden in der Fachsprache als **Glomeruli** bezeichnet. In ihnen entsteht der Urin. Von den Nierenkörperchen führen zahlreiche Nierenkanälchen zu den Harnleitern, die den Urin in die Harnblase leiten. Im Nierenmark verlaufen außerdem die Blutgefäße.

### Wie stehen Nieren und Blutdruck miteinander in Verbindung?

Die Nieren filtern Abfallstoffe wie Harnstoffe, Medikamentenreste oder Gifte aus dem Blut heraus und produzieren Urin, mit dem die Abfallstoffe dann aus dem Körper transportiert werden. Somit sind sie **natürliche Filterstationen des Körpers**. Täglich werden ca. 1.800 Liter Blut gefiltert. Die Nieren haben dabei auch eine wichtige Aufgabe bei der **Steuerung des Flüssigkeitshaushalts**: Sie halten entweder Wasser zurück oder scheiden es vermehrt über den Urin aus. Wenn Wasser zurückgehalten wird, erhöht sich die

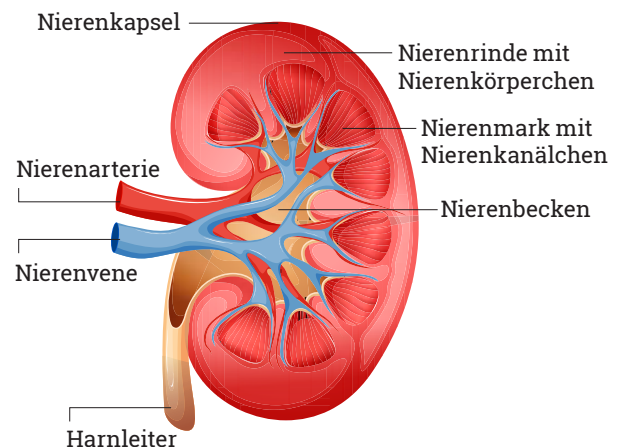
Flüssigkeitsmenge in den Blutgefäßen – der Blutdruck steigt. Die Nieren bilden außerdem das **hormonähnliche Eiweiß Renin**, das ebenfalls einen Anstieg des Blutdrucks bewirkt. In den Nieren kann Bluthochdruck ebenso wie in den anderen Organen Gefäßveränderungen verursachen. Schreitet die Schädigung weiter voran, kommt es zum **Nierenversagen**, sodass eine Dialyse (Blutwäsche) notwendig wird.

### Welche Werte geben erste Hinweise auf eine Nierenschädigung?

Im Laufe des Lebens nimmt die Funktion der Nieren bei allen Menschen ab und es kommt u.a. zum Verlust der kleinen Funktionseinheiten der Nieren, die Nephronen genannt werden. Bei Menschen mit Bluthochdruck ist dieser Prozess beschleunigt. Bei bestehender Nierenerkrankung kann Bluthochdruck erhebliche Folgen haben: Die Nieren verlieren nach und nach ihre Funktion, das Blut kann nicht mehr ausreichend gefiltert werden und giftige Stoffe verbleiben im Körper. Eine Blutwäsche (Dialyse) oder Nierentransplantation ist dann erforderlich. Da Blutdruck und Nierengesundheit so eng miteinander verbunden sind, sollte die Nierenfunktion regelmäßig von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt überprüft werden. Von besonderem Interesse dabei sind die **Albumin-Werte im Urin** und der **Kreatininwert im Blut**. Bei manchen Personen ist auch eine **Messung des Blutdrucks** über den ganzen Tag und die Nacht von Bedeutung (**24-Stunden-Messung**).

**Albumin:** Im Normalfall scheiden Menschen fast kein Albumin, ein **Eiweiß**, über den Urin aus. Bei einer Schädigung der Nieren wird Albumin jedoch vermehrt mit dem Urin ausgeschieden. Bei Werten ab 20 bis 200 mg/l im Morgenurin bzw. 30 bis 300 mg/Tag im

## Aufbau der Niere



Sammelurin geht man von einer beginnenden Nierenschädigung aus. Bei noch höheren Werten (über 200 mg/l bzw. über 300 mg/Tag) besteht in der Regel eine erhebliche Nierenschädigung.

**24-Stunden-Blutdruckmessung:** Die Blutdruckwerte verändern sich bei allen Menschen innerhalb eines Tages, man spricht daher auch vom **“zirkadianen Rhythmus“**. So fällt der Blutdruck im Schlaf nachts leicht ab und erreicht zwischen zwei und drei Uhr morgens die niedrigsten Werte. Bei dauerhaft erhöhtem Blutdruck fehlt dieser leichte Abfall der Werte manchmal, insbesondere bei sekundärem Bluthochdruck oder Nierenschädigung. Eine 24-Stunden-Messung des Blutdrucks kann dies aufdecken und damit Hinweise auf eine Schädigung der Nieren geben.

## Wann muss eine Nierenersatztherapie erfolgen?



Eine Nierenerkrankung verschlimmert sich meist über viele Jahre hinweg. Die sogenannte **glomeruläre Filtrationsrate** (eGFR: geschätzte (estimated) GFR), auch als **Kreatinin-Clearance** bezeichnet, kann Aufschluss über das Ausmaß der Schädigung geben. Sie gibt an, wie viel Blut die Nieren pro Minute filtern und wird über die Messung anderer Werte, wie beispielsweise Kreatininmenge im Blut, Körpergewicht und Körpergröße ermittelt. Anhand der eGFR und anderer Werte wird die Nierenschädigung in folgende Stadien eingeteilt:

**In Stadium 5 besteht ein terminales Nierenversagen.** Das bedeutet, dass die Nieren ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen können. Eine Nierenersatztherapie in Form einer Dialyse oder einer Nierentransplantation sind in diesem Stadium notwendig, um die lebenswichtigen Funktionen der Nieren zu ersetzen. Detaillierte Informationen zu diesem Thema erhalten Sie in unseren Broschüren „Leben mit Dialyse. Gut informiert entscheiden.“ sowie „Neue Niere. Neues Leben.“

Stadium	eGFR in Milliliter	Eiweiß im Urin	Symptome
1	> 90	Leicht erhöht	Meist keine Symptome
2	60 – 89	Erhöht	Meist keine Symptome
3	30 – 59	Erhöht	Bluthochdruck, schnellere Ermüdung, geringere Leistungsfähigkeit
4	15 – 29	Stark erhöht	Bluthochdruck, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Erbrechen, Übelkeit, Nervenschmerzen, Juckreiz, Knochenschmerzen, Ödeme
5	< 15	Stark erhöht	Zusätzlich zu den Symptomen des 4. Stadiums kann es zu einer gelblichen Verfärbung der Haut kommen

eGFR wird angegeben im Verhältnis zur Körperoberfläche: ml/min/1,73 qm Körperoberfläche.

# Behandlung des Bluthochdrucks – zurück in den Normalbereich

## Was können Sie selbst gegen Bluthochdruck tun?

Bluthochdruck ist ein ernstzunehmendes Thema – welches Sie selbst beeinflussen können! Um zu verhindern, dass es langfristig zum Nierenversagen kommt, sollte Ihr Blutdruck **dauerhaft unterhalb von 140/90 mmHg** liegen. Eine Änderung der Lebensgewohnheiten kann viel dazu beitragen. **Mehr Bewegung, gesunde Ernährung mit wenig Salz** und **ein Verzicht auf Alkohol jenseits von 20g/Tag** und **weniger Stress** senken nicht nur das Risiko für schwere Erkrankungen, sondern steigern auch das gesamte Wohlbefinden deutlich. Im Kapitel „Kleine Veränderungen, große Wirkung: Tipps für den Alltag“ dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie diese Lebensgewohnheiten fest in Ihren Alltag integrieren können.

## Welche Medikamente werden zur Senkung des Bluthochdrucks eingesetzt?

Bei einem erhöhten Risiko für ernste Folgeschäden wie Nierenversagen reichen die Veränderungen der Lebensgewohnheiten allein oft nicht aus. Zur Senkung des Blutdrucks kann die Ärztin oder der Arzt dann verschiedene Medikamente verordnen. **ACE-Hemmer** und **Sartane** bewirken eine Hemmung von blutdrucksteigernden Hormonen. **Diuretika** bewirken eine Entsalzung und Entwässerung des Körpers. Dadurch nimmt die Flüssigkeitsmenge im Blutkreislauf ab, der Salzgehalt an den Gefäßwänden fällt und der Blutdruck

sinkt. **Kalziumkanalblocker** bewirken, dass sich die Wände der Blutgefäße erweitern. Dadurch entsteht weniger Widerstand in den Gefäßen und der Blutdruck sinkt. **Betablocker** verlangsamen den Herzschlag und senken dadurch den Blutdruck.

## Wie wirksam sind die Medikamente gegen Bluthochdruck?

Jedes Medikament kann nur gut wirken, wenn es wie verordnet regelmäßig eingenommen wird. Bei Bluthochdruck ist meist eine lebenslange Einnahme von Medikamenten erforderlich. **Je konsequenter die Einnahme erfolgt, desto größer ist der Erfolg der Behandlung.** Die Wirksamkeit eines Medikaments kann nach ein bis zwei Monaten eingeschätzt werden, wenn sich die volle Wirkung entfaltet. Viele Menschen mit Bluthochdruck nehmen mehrere Medikamente zur Senkung des Blutdrucks ein. Unbehandelt kann Bluthochdruck schwerwiegende Folgen haben. Daher sollten Sie die Medikamente nicht selbstständig absetzen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, wenn Sie wegen der Medikamente oder möglicher Nebenwirkungen verunsichert sind.



Die Deutsche Hochdruckliga prüft auf Antrag der Hersteller regelmäßig Blutdruckmessgeräte auf ihre Zuverlässigkeit und verleiht dann ein Prüfsiegel für die Messgenauigkeit. Die geprüften Messgeräte werden auf der Webseite der Deutschen Hochdruckliga unter [www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessgeraete](http://www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessgeraete) veröffentlicht.

## Richtig Blutdruck messen – diese vier Dinge sollten Sie beachten

### Ist regelmäßiges Blutdruckmessen notwendig?

Regelmäßiges Blutdruckmessen ist die einfachste Methode, Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen – denn: **Erhöhte Blutdruckwerte verursachen anfangs meist keine Beschwerden.** Unentdeckt kann Bluthochdruck jedoch eine Nierenschädigung zur Folge haben bzw. eine Verschlimmerung einer bestehenden Nierenerkrankung bewirken.

### Der KfH-Blutdruckpass



# Wie messen Sie Ihren Blutdruck richtig?



## 1. An einem Tag pro Woche

Wenn bei Ihnen Bluthochdruck besteht, messen Sie Ihren Blutdruck am besten an einem festgelegten Tag pro Woche. Die Messung sollte an diesem Tag morgens, mittags und abends erfolgen. Messen Sie Ihren Blutdruck immer, bevor Sie die blutdrucksenkenden Medikamente einnehmen.



## 2. Im Sitzen

Setzen Sie sich zur Messung entspannt auf einen Stuhl und stellen Sie Ihre Füße nebeneinander auf den Boden. Der Rücken sollte angelehnt sein. Ruhen Sie in dieser entspannten Haltung für ca. drei Minuten, bevor Sie Ihren Blutdruck messen.



## 3. Manschette auf Herzhöhe

Positionieren Sie Ihren Arm, dass die verwendete Manschette etwa auf Herzhöhe ist. Wenn Sie eine Handgelenkmanschette verwenden, muss ihr Handgelenk auf Herzhöhe sein.



## 4. Zwei Messungen im Abstand von einer Minute

Messen Sie zwei- bis dreimal im Abstand von ca. einer halben bis einer Minute. Den zweiten Messwert sollten Sie dann notieren, zum Beispiel im KfH-Blutdruckpass.

# Kleine Veränderungen, große Wirkung: Tipps für den Alltag



## **Gesunde Ernährung mit weniger Salz**

Bei den meisten Menschen besteht ein **Zusammenhang zwischen Salzaufnahme und erhöhtem Blutdruck**: Salz bindet Wasser im Körper, wodurch die Flüssigkeitsmenge in den Blutgefäßen erhöht wird – und damit steigt auch der Blutdruck. Speisen, die viel Salz enthalten sind Wurstwaren, Fertiggerichte (in Konserven oder tiefgefroren), Instantuppen, salziges Knabbergebäck, Brot und Brötchen und manche Käsesorten, insbesondere Hartkäse. Es bietet sich also an, für diese Produkte Ersatz zu finden, der weniger Salz enthält. In der folgenden Übersicht finden Sie dazu hilfreiche Empfehlungen.

## **Regelmäßige Bewegung**

Durch regelmäßig Bewegung, also **mindestens zwei bis drei Stunden pro Woche**, können Sie Ihren Blutdruck dauerhaft senken. Denn: Moderates Training bewirkt, dass die Blutgefäße elastischer werden. Selbstverständlich ist es nicht in jeder Lebenssituation möglich, sich viel zu bewegen. Versuchen Sie mit kleinen, aber regelmäßigen Trainingseinheiten zu starten und steigern Sie sich langsam. Eine Trainingseinheit kann beispielsweise schon darin bestehen, das Auto bewusst etwas weiter entfernt vom Zielort zu parken, um dann ein paar Schritte mehr zu laufen. Trainieren Sie immer so, dass es Ihnen dabei gut geht und Sie sich problemlos unterhalten können. Jeder Schritt und jede Form von Bewegung tragen zur Senkung Ihres Blutdrucks bei!





Produkt	Salz in g/100 g	salzärmere Alternative	Salz in g/100 g
Weizentoastbrot	1,4	Weizenvollkorntoast	1
Knäckebrot (Weizen)	2,0	Pumpernickel	1
Laugenbrezel	3,1	Laugencroissant	0,8
Lachsschinken	6,1	Mortadella	1,7
Schweineschinken, geräuchert	5,3	Kochschinken (Schwein)	2,4
Deutsche Salami	5,4	Lyoner	2
Teewurst, Rügenwalder Art	3,1	Leberwurst fein	1,7
Schmelzkäse, 45 % F.i.Tr.	3,1	Frischkäse, Doppelrahmstufe	1
Blauschimmelkäse 50 % F.i.Tr.	3,1	Brie, Doppelrahmstufe	1,5
Gouda, 45 % F.i.Tr.	2,8	Emmentaler, 45 % F.i.Tr.	0,9
Salzstangen	4,6	Grissini	0,2
Erdnussflips	1,9	Käsegebäck, Blätterteig	0,5
Erdnüsse, geröstet und gesalzen	1	Erdnüsse	0,03
Cheeseburger	1,7	Wrap mit Salat und Hähnchen	0,8
Matjes	11,7	Brathering	1,5
Maultaschen, gebraten	1,5	Tortellini, italienisch	0,6
Käsespätzle	1,4	Spaghetti mit Tomatensoße	0,3
Pizza Salami	1,4	Flammkuchen	0,5

Adaptiert nach Empfehlungen der Verbraucherzentrale e.V.

### Möglichst auf Rauchen verzichten

Zigarettenrauch erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen massiv und steht auch mit Bluthochdruck in Verbindung. Durch das Rauchen verengen sich die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck ansteigt. Das Herz muss dann kräftiger pumpen, um den Körper ausreichend mit Blut zu versorgen. Durch die Reduktion oder den vollständigen Verzicht auf das Rauchen profitiert Ihr Körper auf vielfältige Weise: Ihre **Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt**, weil das Kohlenmonoxid aus

dem Zigarettenrauch nicht mehr im Kreislauf zirkuliert. **Blutdruck und Puls sinken**, wodurch sich die Durchblutung verbessert und das Herz entlastet wird. Nicht zuletzt **verbessert sich auch die Lungenfunktion wieder** und das Risiko für andere Erkrankungen wie Lungenkrebs sinkt.

## Wie können Sie Ihren Lebensstil dauerhaft verändern?

Die Umstellung des Lebensstils ist keine einfache Aufgabe. Wenn es Ihnen schwerfallen sollte, Ihre bisherigen Lebensgewohnheiten umzustellen, denken Sie daran, dass es vielen Menschen so ergeht wie Ihnen. Setzen Sie Ihre Ziele anfangs nicht zu hoch an, sondern starten Sie mit kleinen Schritten. Formulieren Sie zunächst Ziele, die Sie erreichen möchten. Diese können konkrete Ereignisse betreffen, wie einen Wanderurlaub, oder allgemeine Lebensziele wie etwa ein langes Leben mit guter Lebensqualität. Um diese Ziele zu erreichen, sollten Sie kleine Etappenziele definieren. Dabei gilt die Regel: Es ist leichter, sich eine neue Gewohnheit anzueignen, als eine alte abzulegen. Bitten Sie um Unterstützung von Familie und Freunden und schließen Sie sich mit Menschen zusammen, die ähnliche Ziele verfolgen, beispielsweise Selbsthilfe- oder Sportgruppen. Das gibt zusätzlich Motivation. Beispielhaft haben wir Ihnen hier einen möglichen Weg zur Erreichung der Ziele skizziert.





### **Schritt 1: Blutdruck messen**

Entwickeln Sie eine Routine, indem Sie zum Beispiel an einem festen Tag in der Woche Ihren Blutdruck kontrollieren. Legen Sie sich schon am Vorabend Ihr Blutdruckmessgerät und Ihren Blutdruckpass bereit und messen Sie dann morgens, mittags und abends. Sollten Sie hohe Blutdruckwerte oder starke Tagesschwankungen haben, so kann es helfen, dass Sie mehrere Tage hintereinander Ihren Blutdruck messen. **Besprechen Sie die dokumentierten Werte mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.**



### **Schritt 2: Eigene Ziele formulieren: Was möchten Sie erreichen?**

Haben Sie konkrete Pläne, die Sie in die Tat umsetzen wollen, die für Sie momentan nicht erreichbar sind? Oder möchten Sie insgesamt gesünder leben? **Schreiben Sie diese Ziele auf** – in schwierigen Phasen können Sie sich so leicht daran erinnern, warum es sich lohnt, am Ball zu bleiben.





### Schritt 3: Kontrolltermine wahrnehmen

Nehmen Sie Ihre Kontrolltermine in der Arztpraxis wahr. Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt kann auf diese Weise frühzeitig erkennen, wenn Handlungsbedarf besteht, etwa bei einer Änderung der Blutwerte.

**Nutzen Sie diese Termine auch, um Fragen zu stellen und Unsicherheiten zu beseitigen.**



### Schritt 4: Starten Sie Ihr Trainingsprogramm

Starten Sie am besten sofort Ihr persönliches Trainingsprogramm. Wenn es Ihnen schwerfällt, Sport zu treiben, beginnen Sie mit mehr Bewegung im Alltag. Legen Sie beispielsweise fest, zu welcher Uhrzeit Sie sich im Haus wie lange bewegen. Stellen Sie sich einen Wecker, oder bitten Sie Ihre Familie, Sie daran zu erinnern. Versuchen Sie, bei Erledigungen so viel Bewegung wie möglich einzubauen – **laufen Sie kurze Strecken zu Fuß, wann immer es Ihnen möglich ist.** Unternehmen Sie längere Spaziergänge oder Wanderungen, sobald Ihre Ausdauer besser geworden ist. Viele Studios und Vereine bieten außerdem geeignete Kurse an, in denen Übungen unter Anleitung ausgeführt werden. In jedem Fall werden feste Termine und Zeiten Ihnen dabei helfen, auch diese neuen Gewohnheiten dauerhaft in Ihrem Alltag zu verankern.



### Schritt 5: Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen

Eine Umstellung der Ernährung fällt vielen Menschen schwer. Ungesundes Essen ist überall schnell verfügbar und löst im Körper meist eine Belohnungsreaktion aus mit der Folge, dass wir mehr davon essen möchten. Starten Sie auch hier mit kleinen Schritten, indem Sie zum Beispiel **salzhaltige Lebensmittel durch salzärmere Alternativen ersetzen**, wie auf Seite 16 und 17 beschrieben.





# Unser Service für Sie

## Informationen im Internet zu Bluthochdruck und Nierenschädigung

**Deutsche Hochdruckliga: Aktuelle Informationen rund um das Thema Bluthochdruck**

[www.hochdruckliga.de/](http://www.hochdruckliga.de/)

**Bundesverband Niere e. V.: Selbsthilfeorganisation der Dialysepatienten und Nierentransplantieren Deutschlands**

[www.bundesverband-niere.de/](http://www.bundesverband-niere.de/)

## Apps zum Thema Bluthochdruck

**Manoa – Dein Coach für ein gesundes Herz: Blutdruckkontrolle und gesunder Lebensstil**

[manoa.app/](http://manoa.app/)

**OMRON connect: Alle Gesundheitsdaten auf einen Blick:**

[www.omronconnect.com/emea/de\\_def/](http://www.omronconnect.com/emea/de_def/)

**Herz-Kreislauf-Risikorechner der Deutschen Hochdruckliga**

[www.herzrisiko-web.hochdruckliga.de](http://www.herzrisiko-web.hochdruckliga.de)

## Bücher zu Bluthochdruck und Nierenschädigung

**Der große TRIAS-Ratgeber für Nierenkranke – Erkrankungen, Untersuchungen, Therapien.**

Johannes Mann, Verlag Trias, ISBN 978-3830434078

**Bluthochdruck – Vorbeugen, erkennen, behandeln.**

Anke Nolte, Verlag Stiftung Warentest, ISBN 978-3868511178

## KfH-Nierenwissen

**Gesundheit im Mittelpunkt: Fakten und ausführliche Hintergrundinformationen rund um die Nieren**

[www.nierenwissen.de](http://www.nierenwissen.de)



