

Patienteninformation- Bluthochdruck

Bluthochdruck ist eine häufige Erkrankung, bei der der Druck, mit dem Ihr Blut gegen die Wände Ihrer Arterien drückt, dauerhaft erhöht ist. Dies kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und anderen Gesundheitsproblemen erhöhen.

Lebensstil

- **Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität hilft, Ihren Blutdruck zu senken. Versuchen Sie, mindestens 30 Minuten pro Tag zu gehen, Rad zu fahren, zu schwimmen oder andere Aktivitäten zu unternehmen, die Ihnen Freude bereiten.
- **Alkohol und Nikotin:** Reduzieren oder vermeiden Sie Alkohol und Nikotin, da sie den Blutdruck negativ beeinflussen können.
- **Stressbewältigung:** Stress kann den Blutdruck erhöhen. Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder tiefe Atmung können helfen.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß (wie Geflügel, Fisch, Bohnen) und gesunden Fetten (z.B. Avocado, Nüsse) kann dazu beitragen, Ihren Blutdruck zu senken.

- Wählen Sie Lebensmittel mit wenig gesättigten und trans-Fetten.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte anstelle von raffinierten Getreideprodukten.
- Essen Sie reichlich Obst und Gemüse in verschiedenen Farben.
- Fügen Sie mageres Eiweiß zu Ihrer Ernährung hinzu (Hähnchen, Fisch, Bohnen, Tofu).
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vorzugsweise Wasser.

Medikamentöse Therapie

Manchmal reichen Lebensstiländerungen allein nicht aus, um den Blutdruck ausreichend zu senken. Ihr Arzt kann Ihnen blutdrucksenkende Medikamente verschreiben, um das Risiko von Komplikationen zu verringern. Es ist wichtig, die verschriebenen Medikamente regelmäßig und wie empfohlen einzunehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eventuelle Fragen oder Bedenken.

Denken Sie daran, dass die Kontrolle des Blutdrucks ein wichtiger Schritt zur Förderung Ihrer Gesundheit ist. Indem Sie einen gesunden Lebensstil pflegen und eng mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten, können Sie Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen minimieren.

Patient information- High blood pressure

High blood pressure is a common condition where the pressure with which your blood presses against the walls of your arteries is permanently increased. This can increase the risk of cardiovascular disease such as heart attack, stroke and other health problems.

Lifestyle tips

- Exercise: Regular physical activity helps to lower your blood pressure. Try to walk, cycle, swim or do other activities you enjoy for at least 30 minutes a day.
- Alcohol and nicotine: Reduce or avoid alcohol and nicotine as they can negatively affect blood pressure.
- Stress management: Stress can increase blood pressure. Relaxation techniques such as meditation, yoga or deep breathing can help.

Diet

A balanced diet with plenty of fruits, vegetables, whole grains, lean protein (such as poultry, fish, beans) and healthy fats (e.g. avocado, nuts) can help lower your blood pressure.

- Choose foods low in saturated and trans fats.
- Prefer whole grain products instead of refined grain products.
- Eat plenty of fruits and vegetables of different colours.
- Add lean protein to your diet (chicken, fish, beans, tofu).
- Make sure you drink enough fluids, preferably water.

Drug therapy

Sometimes lifestyle changes alone are not enough to lower blood pressure sufficiently. Your doctor may prescribe blood pressure-lowering medication to reduce the risk of complications. It is important to take the prescribed medication regularly and as recommended. Talk to your doctor about any questions or concerns you may have.

Remember that controlling your blood pressure is an important step in promoting your health. By maintaining a healthy lifestyle and working closely with your doctor, you can minimise your risk of cardiovascular disease.