

Sie leiden an:

Bluthochdruck (arterielle Hypertonie).

Bei dem unten genannten Text handelt es sich lediglich um Empfehlungen welche aus der Fachliteratur übernommen wurden.

Bluthochdruck bedeutet, dass der arterielle Blutdruck über **140/90 mmHg** beträgt. Bluthochdruck ist eine der häufigsten Erkrankungen überhaupt. Für die Entstehung werden in der Fachliteratur mehrere Ursachen diskutiert (**Stressfaktoren, Ernährung, Rauchen, zunehmendes Alter, Immobilität, vermehrter Salzkonsum, Übergewicht**).

Ist der Blutdruck dauerhaft zu hoch, kann es zu Komplikationen im Rahmen von Gefäßschädigungen kommen. Diese wiederum können zu weiteren Komplikationen wie Schlaganfall, Herzerkrankung, Aneurysma, Nierenerkrankung führen.

Da der Blutdruck unter Aufregung/Stress oft höher gemessen wird, empfiehlt sich den Blutdruck regelmäßig in Ruhe an **verschiedenen Tagen mindestens dreimal zu messen und zu dokumentieren**. Bitte entspannen Sie sich vor der Messung einige Minuten und messen Sie dann mehrfach und dokumentieren dann den Mittelwert. Neben einer ausreichenden medikamentösen Therapie können Sie den Blutdruck zusätzliche durch die unten genannte Maßnahmen ebenfalls positiv beeinflussen.

Günstig	ungünstig
Gewichtsnormalisierung	Rauchen
Salzarme Kost (5-6 g Kochsalz/Tag)	Alkohol
Obst, Gemüse, Fisch, Nüsse, Olivenöl	Tierische Fette, Salzreiche Kost Bökelhaltige Fertigprodukte, Fleisch (v.a. wenn abgepackt meiden)
Ausdauertraining: 45 min. 3-4x/Woche Walking, Schwimmen, Laufen	Übergewicht
Warme Bäder	

Bitte messen und dokumentieren Sie Ihren Blutdruck regelmäßig und finden Sie sich zu regelmäßigen Kontrollen bei Ihrem Arzt ein um Komplikationen möglichst zu erkennen und diesen vorzubeugen.

Ihr ärztliches Team