DE

In Luxemburg weiß eine von zwei Personen nicht, dass sie hohen Blutdruck hat.

Unentdeckt kann Bluthochdruck tödlich sein.

Lassen Sie sich testen!

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

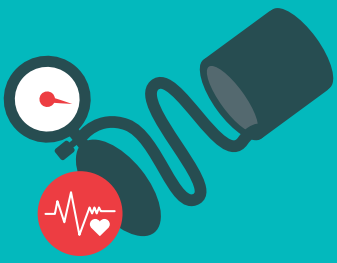
Sante.lu

Was ist hoher Blutdruck?

Blutdruck nennt man den Druck, den das Blut auf die Adern ausübt.

Jedes Mal wenn unser Herz schlägt, wird Blut durch die Gefäße in alle Teile des Körpers gepumpt. Der sogenannte **Blutdruck** entsteht durch den Druck des Blutes in unseren Adern, während es vom Herzen ausgestoßen wird.

Bei zu **hohem Blutdruck** ist der Druck auf die Arterien ständig zu hoch, und kann sie so beschädigen.



Die Folgen von Bluthochdruck

Umso höher der Blutdruck, desto mehr muss unser Herz pumpen, und umso größer ist das Risiko von Herzkreislauf-Erkrankungen. Bluthochdruck **steigert vor allem das Risiko eines Schlaganfalls, eines Herzinfarktes, einer Herz-oder Nierenschwäche,** sowohl bei älteren als auch bei jüngeren Patienten.

Das Risiko steigt wenn der Blutdruck steigt!

Bluthochdruck in Zahlen

Bluthochdruck ist die erste vermeidbare Ursache von Herzkreislauf-Erkrankungen, insbesondere von Schlaganfällen (WHO).

In Luxemburg:

30% der erwachsenen Bevölkerung leiden an hohem Blutdruck. Dieser Prozentsatz gehört zu den höchsten in Europa. (European Heart Network, 2014).

2x Zwischen 1975 und 2015 hat sich die Zahl der Patienten mit zu hohem Blutdruck verdoppelt (Luxembourg Institute of Health).

2/3 Bei den über 60-jährigen sind fast 2/3 der ansässigen Bevölkerung betroffen.

Männer leiden häufiger unter Bluthochdruck als Frauen. Diese stille Krankheit bleibt häufig unentdeckt und wird somit auch **nicht zureichend behandelt.**

Prävention–Lebensstil

Eine ganze Reihe von Gewohnheiten erhöhen das Risiko von Herzkreislauf-Erkrankungen, darunter auch das Risiko des hohen Blutdrucks:

Rauchen

Rauchen stört die normale Funktionsweise des Herzens und des Herzkreislaufes. Rauchen verschlimmert Arteriosklerose, indem es die Arterien verstopft und die Gefäßwände verhärtet.

Machen Sie beim Raucher-Entwöhnungsprogramm der Gesundheitsdirektion (Ministerium für Gesundheit - Tel.: (+352) 8002 6767) mit.

Fangen Sie nicht mit dem Rauchen an oder hören Sie mit dem Rauchen auf.

Für weitere Informationen:
http://sante.public.lu/fr/prevention/tabac/arreter-fumer/programme-aide/index.html

Alkoholkonsum

Für einen risikoarmen Alkoholkonsum wird empfohlen, folgende Mengen nicht zu überschreiten:

Um eine Alkoholabhängigkeit zu vermeiden, sollte man an 2-3 Wochentagen ganz auf Alkohol verzichten.

Quelle: WHO

Salzkonsum

Die Gesundheitsdirektion (Ministerium für Gesundheit) empfiehlt einen reduzierten Salzkonsum von

weniger als 5 g pro Tag (etwas weniger als ein Kaffeelöffel).

Weniger Salz in unserer alltäglichen Ernährung kann den Blutdruck bedeutend senken.

Ungesunde und unausgewogene Ernährung – Übergewicht

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung, sowie eine Gewichtsabnahme, gehören zur Behandlung von zu hohem Blutdruck und können diesen vorbeugen.

Empfohlene Lebensmittel	Lebensmittel die zu ersetzen sind
Pflanzliche Fette	Tierische Fette
Öle (besonders Olivenöl und Rapsöl)	Butter
Nüsse	Rahmsoßen
Mageres Fleisch	Wurst und Aufschnitt
Fisch	Lebensmittel reich an gesättigten Fettsäuren
Hülsenfrüchte	
Entrahmte Milchprodukte	Käse
Früchte	Feines Gebäck und Desserts

Stress

Stress kann den Blutdruck erhöhen. Wenn man sich beruhigt, senkt sich der Blutdruck aber wieder.

Nehmen Sie sich Zeit zum Ausruhen, zur Entspannung und zur Erholung.

Sport und Bewegung

Die Gesundheitsdirektion (Ministerium für Gesundheit) rät allen Erwachsenen

zu einer moderaten körperlichen Aktivität von mindestens 150 Minuten pro Woche.

Kinder und Jugendliche sollten eine moderate körperliche Aktivität von mindestens 60 Minuten pro Tag haben.

Personen, die diese Empfehlungen nicht befolgen können, sollten so aktiv wie möglich bleiben.

Die Früherkennung

Besteht bei Ihnen ein Risiko an zu hohem Blutdruck zu erkranken?

- Haben Ihre Eltern zu hohen Blutdruck?
- Essen Sie viel Salz?
- Haben Sie ein paar Kilo zu viel?
- Bewegen Sie sich zu wenig?
- Trinken Sie mehr als 3 Gläser Alkohol pro Tag?
- Rauchen Sie?
- Sind Sie gestresst, ängstlich, schlafen Sie schlecht?
- Sind Sie älter als 50 Jahre?
- Für Frauen: Nehmen Sie die Antibabypille?

Wenn eine der Antworten auf diese Fragen „Ja“ ist, sprechen Sie mit ihrem Hausarzt und überprüfen Sie regelmäßig ihren Blutdruck.

Die Diagnose

„Jeder Erwachsene sollte seinen Blutdruck regelmäßig kontrollieren lassen und seine Werte kennen“. (WHO)

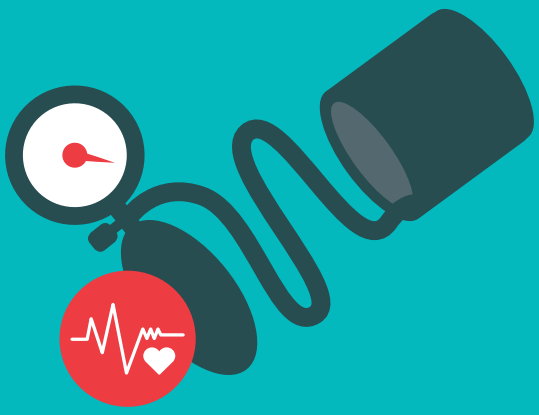
Bluthochdruck ist eine heimtückische, **stille Krankheit,** die keine besonderen Symptome verursacht. Sie wird häufig bei einer Routineuntersuchung festgestellt und bleibt oft Jahre lang unentdeckt.

Der Blutdruck sollte unter folgenden Werten liegen:

14/9 cmHg oder 140 mmHg/90 mmHg

Was bedeuten diese Werte?

- **Die erste Zahl ist der höchste Wert des Blutdrucks; sie wird erreicht wenn sich das Herz beim Pumpen maximal zusammengezogen hat.**
- **Die zweite Zahl ist der niedrigste Wert des Blutdrucks; sie entsteht wenn das Herz erschlafft und sich zwischen zwei Herzschlägen neu mit Blut auffüllt.**



Die Behandlung

Das **Ändern von ungesunden Gewohnheiten** kann sich positiv auf zu hohen Blutdruck auswirken. Viele Patienten können ihren Bluthochdruck senken, indem sie mit dem Rauchen aufhören, ihren Salzkonsum reduzieren, ihren Alkoholkonsum herabsetzen, eine regelmäßige Bewegung ausüben und eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu sich nehmen.

Wenn diese Maßnahmen nicht reichen, wird eine **medikamentöse Therapie** verschrieben. Die meisten Patienten müssen ein oder mehrere blutdrucksenkende Medikamente zu sich nehmen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Tipps um das Einnehmen ihrer Medikamente zu vereinfachen:

- Nehmen Sie ihre Medikamente jeden Tag um die gleiche Uhrzeit ein.
- Nehmen Sie ihre Medikamente eher morgens. In der Regel ist die Morgenroutine am beständigsten, dies vermeidet die Einnahme zu vergessen.
- Legen Sie ihre Medikamente an eine gut sichtbare Stelle (z.B. neben ihre Zahnbürste).
- Wenn Sie ihre Behandlung schlecht vertragen, sprechen Sie mit ihrem Arzt. Das Absetzen von der Behandlung darf nur nach Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.
- Informieren Sie sich über die Folgen von Bluthochdruck und lassen Sie sich die Risiken erklären.
- Passen Sie auf während den Ferien, des Wochenendes oder auf Reisen, um ihre Medikamente nicht zu vergessen.
- Lassen Sie sich rechtzeitig eine neue Packung Ihrer Medikamente verschreiben.
- Kaufen Sie eine neue Packung vor dem Aufbrauch Ihrer letzten Packung Medikamente.
- Programmieren Sie einen Wecker auf ihrem Handy um sich an die tägliche Einnahme zu erinnern.

Nützliche Adressen

Ministère de la Santé
Direction de la santé
Division de la médecine préventive
Allée Marconi – Villa Louvigny
L-2120 Luxembourg
Tel.: (+352) 2478 5564
www.sante.lu

Société Luxembourgeoise
de Cardiologie
www.slcardio.lu

2019 | ISBN: 978-99959-41-82-6