

## Was Sie vermeiden können. Risikofaktoren ausschalten.

### ■ Salz.

Salz hält Flüssigkeit im Körper zurück und erhöht dadurch den Blutdruck. Unsere Empfehlung: 4 – 6 g am Tag sollten reichen – Ihrem Blutdruck zuliebe! Meiden Sie salzreiche Nahrungsmittel wie z. B. Fertigprodukte, Salzgebäck, Pökelfwaren etc. und verwenden Sie stattdessen lieber pflanzliche Gewürze (Pfeffer, Basilikum u. a.).

### ■ Tabak und Alkohol.

Verzichten Sie auf Tabak! Zigarettenrauch mit seinen über 3800 z. T. hochschädlichen Stoffen ist Gift für die Blutgefäße und fördert deren vorzeitige Verkalkung. Beim Alkoholgenuss kommt es auf die Menge an: Ab und zu ein Gläschen Wein oder Bier schadet in der Regel nicht. Starker Alkoholkonsum aber treibt den Blutdruck in die Höhe.

### ■ Stress.

Wichtig für eine natürliche und sanfte Anti-Hypertonie-Therapie ist es, Stress, Ärger und Frust zu vermeiden oder zumindest gezielt abzubauen. Denn wenn Sie sich wohlfühlen, profitiert auch Ihr Herz. Ein abendlicher Spaziergang, Entspannungsübungen, die Lektüre eines guten Buches oder ein Treffen mit Freunden – finden Sie Ihren ganz persönlichen Weg hin zu innerer Ausgeglichenheit.

### ■ Ernährung.

Die Höhe des Blutdrucks lässt sich in gewissem Maße davon beeinflussen, was täglich auf den Tisch kommt. Vor allem den so genannten Omega-3-Fettsäuren wird eine positive Wirkung auf Blutfettspiegel und Blutdruck zugeschrieben. Seefisch (Hering, Makrele, Lachs) als Hauptlieferant dafür sollte daher 1 – 2mal pro Woche auf Ihrem Speiseplan stehen. Grundsätzlich empfiehlt es sich, den Fettverzehr auf 70 g pro Tag zu beschränken und tierische Fette durch pflanzliche zu ersetzen.

## Kompetenter Rat per Anruf. Was können wir für Sie tun?

Bei allen Fragen rund um die **koronare Herzkrankheit** oder zum **Behandlungsprogramm BKK MedPlus** sowie zur Teilnahme am Programm steht Ihnen das BKK MedPlus Service-Telefon Mo – Fr von 8:00 – 20:00 Uhr zur Verfügung: 0 800 4 45 56 06 (gebührenfrei).

Bei Fragen zur BMW BKK oder zur **Krankenversicherung** allgemein wenden Sie sich bitte an Ihr BMW BKK Regionalbüro: 0 800 1 12 82 40 (gebührenfrei).

**Fragen beantwortet Ihnen gerne Ihr/e Ansprechpartner/in in Ihrem BMW BKK Regionalbüro persönlich oder telefonisch.**

BMW BKK	Telefon	intern
Dingolfing	08731 76-29960	802-29960
München	089 382-11110	801-11110
Regensburg	0941 770-3250	806-3250
Landshut	0871 702-2911	804-2911
Berlin	030 3396-2198	803-2198
Leipzig	0341 445-30678	807-30678



## BKK MedPlus. Das Plus für Ihre Gesundheit.



## Bluthochdruck. Werden Sie selbst aktiv.

**Gefahr erkannt, Gefahr gebannt!  
Ihr Blutdruck im Fokus.**

## Kreislauf unter Druck. Volkskrankheit Bluthochdruck.

Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) ist eine gefährliche Dauerbelastung für Ihre Gefäße und Ihr Herz, begünstigt Arteriosklerose und verursacht eine ganze Reihe von Herzerkrankungen. Höchste Zeit, aktiv zu werden – Ihrem Herzen zuliebe!

Doch was bedeutet Blutdruck eigentlich? Gemeint ist damit der Druck, den das strömende Blut auf die Arterien-Wände ausübt.

### ■ Systolischer Wert.

Diese obere Druckspitze entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in die Arterien drückt.

### ■ Diastolischer Wert.

Dieser Druck bleibt in den Arterien erhalten, wenn sich der Herzmuskel wieder entspannt.



Der Blutdruck wird in der Einheit mmHg ("Millimeter Quecksilbersäule") angegeben.

Einteilung Blutdruck (laut WHO/ISH)		
<b>Normalbereich</b>	<b>systolisch*</b>	<b>diastolisch*</b>
■ optimal	< 120	< 80
■ normal	< 130	< 85
■ hoch-normal	130 – 139	85 – 89
<b>Hypertoniebereich</b>	<b>systolisch*</b>	<b>diastolisch*</b>
	≥ 140	≥ 90
		*Einheit = mmHg

Bluthochdruck liegt vor, wenn bei mehrmaliger Messung an verschiedenen Tagen ein oder beide Blutdruckwerte bei 140/90 mmHg liegen bzw. diese Richtgröße überschreiten.

## Sicherheit durch Vorsorge. Kontrollen schützen.

In Deutschland leiden ca. 20 Mio. Menschen an Bluthochdruck – und wissen es oft nicht einmal. Denn: Ein erhöhter Blutdruck tut nicht weh. Doch die Hypertonie gilt als **der** Risikofaktor Nummer 1 für die Entstehung von "Verkalkungen" (Arteriosklerose) an den Blutgefäßen.

Diese Gefahr macht auch vor den Herzkranzgefäßen nicht halt: Die Koronare Herzkrankheit (KHK) gehört zu den häufigsten Folgen eines langfristig erhöhten Blutdrucks. Gerade für Patienten mit einer bestehenden KHK ist daher die frühzeitige Diagnose und Behandlung einer Hypertonie besonders wichtig.

### Vorsorgeempfehlung

Lassen Sie bitte mindestens einmal pro Halbjahr Ihren Blutdruck durch einen Arzt bestimmen.

### Wirkungsvolle Therapie.

Ist der Bluthochdruck erst einmal erkannt, lässt er sich in fast allen Fällen wirkungsvoll bekämpfen. Leider verpassen viele diese Chance: Nur ein Zehntel aller Hochdruckkranken in Deutschland ist richtig behandelt. Nutzen Sie bitte die Möglichkeit einer angepassten und konsequenten Therapie!

Zur Behandlung des Bluthochdrucks stehen dem Arzt heute eine Reihe hochwirksamer Substanzen zur Verfügung, die er Ihnen – zugeschnitten auf Ihre individuelle Situation – einzeln oder kombiniert verordnet.

### Therapietreue ist das A&O

Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig und genau nach Anweisung Ihres Arztes ein – auch bei scheinbarer Beschwerdefreiheit!

## Im Kampf gegen Bluthochdruck. Arbeiten Sie daran.

Sie können und müssen aktiv daran mitarbeiten, Ihre Blutdruck-Werte in den Griff zu bekommen. Für den Erfolg der Behandlung ist es wichtig, alle bestehenden Risikofaktoren auszuschalten oder zumindest günstig zu beeinflussen. Dazu gehört insbesondere ein "herzgesunder" Lebensstil, der sich allerdings nur mit Ihrer Mithilfe umsetzen lässt.

### ■ Selbstkontrolle.

Mit Messgeräten für Zuhause können Sie Ihre Blutdruckwerte selbst kontrollieren und im Tagebuch festhalten – am besten regelmäßig morgens und abends und gelegentlich auch bei besonderen Situationen. Ihr Arzt kann aus dem Werte-Verlauf ablesen, ob die Therapie anspricht. Nehmen Sie Ihr Gerät bitte vorab mit zum Arzt und vergleichen Sie die Messwerte mit denen des Praxis-Geräts.

### ■ Übergewicht.

Fettgewebe im Bauchraum schüttet Botenstoffe aus, die u. a. Bluthochdruck, Arteriosklerose und auch Diabetes begünstigen. Bluthochdruck ist daher bei Übergewichtigen nahe zu dreimal häufiger anzutreffen als bei Normalgewichtigen. Umgekehrt gilt: Wer Gewicht verliert, senkt auch den Blutdruck – um bis zu 2 mmHg pro Kilo! Jedes überschüssige Pfund bedeutet aber auch eine Mehrbelastung für Herz und Kreislauf, denn auch Fettgewebe muss durchblutet werden. Jedes Kilo weniger schont also Ihr Herz!

### ■ Bewegung.

Sport baut Stress ab und hilft beim Abnehmen. Er senkt auch wirksam den Blutdruck und trainiert Ihr Herz. Sportliche Höchstleistungen sind dafür nicht nötig: Schon ein täglicher Spaziergang oder regelmäßiger Verzicht auf das Auto bei kleineren Strecken, Aufzug und Rolltreppe führen zum Ziel. Klären Sie mit Ihrem Arzt, welche körperliche Aktivität für Sie in Frage kommt!