

## Risikofaktor Bluthochdruck

In Deutschland hat etwa jeder dritte Erwachsene einen erhöhten Blutdruck. Bluthochdruck sollte immer ernst genommen und möglichst schnell behandelt werden. Durch frühzeitiges und regelmäßiges Kontrollieren des Blutdrucks und eine rechtzeitige Behandlung können viele Folgeerkrankungen verhindert werden. Bluthochdruck kann Schlaganfälle, Herzinfarkte, Nierenversagen, Netzhautveränderungen im Auge und sogar Demenz verursachen. Die Blutdruckmessung kann in der Arztpraxis oder zuhause durchgeführt werden.



### Blutdruck zuhause richtig messen

Messen Sie Ihren Blutdruck täglich und zur gleichen Zeit.

- Messen Sie Ihren Blutdruck morgens, bevor Sie Ihre Medikamente einnehmen.
- Vermeiden Sie Anstrengungen. Lockern Sie Ihre Muskulatur und setzen Sie sich fünf Minuten vor der Messung entspannt hin.
- Die Blutdruckmanschette muss sich immer in Herzhöhe befinden. Bei Messung am Oberarm können Sie den Arm auf dem Tisch ablegen. Messen Sie immer am gleichen Arm.
- Wenn Sie die Messung am Handgelenk durchführen, positionieren Sie das Handgelenk auf Herzhöhe. Stützen Sie dafür den Ellbogen auf dem Tisch auf.
- Vermeiden Sie Bewegungen sowie die Ablenkung während der Messung.

- Sollte der gemessene Wert stark von vorherigen Messwerten abweichen, wiederholen Sie die Messung nach einer mindestens fünfminütigen Ruhe- und Entspannungszeit.
- Tragen Sie die gemessenen Werte mit Datum und Uhrzeit in ein Blutdrucktagebuch ein.

### Bluthochdruck selbst erkennen

Der erhöhte Gefäßdruck bleibt oft lange Zeit unbemerkt. Bluthochdruck ist also eine „stille“ Gefahr. Es ist wichtig, mögliche Anzeichen für Bluthochdruck zu kennen und bei Auftreten ernst zu nehmen:

- Schwindelgefühl
- Kopfschmerzen, vor allem morgens
- Schlafstörungen
- Nervosität
- Ohrensausen
- Müdigkeit/leichte Ermüdbarkeit
- Nasenbluten
- Kurzatmigkeit
- gerötetes Gesicht
- Übelkeit

Manchmal wird ein Bluthochdruck erst durch einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder andere schwere Komplikationen diagnostiziert. Daher ist es besonders wichtig, Bluthochdruck-Symptome nicht zu übersehen. Bei den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen zur Diabetesbehandlung gehört die Blutdruckmessung dazu, deren Wert im „Gesundheitspass Diabetes“ vermerkt wird.

**Zu Beginn des Arztgesprächs sind Patienten oft nervös, was den Blutdruck vorübergehend erhöhen kann. Dieses Phänomen wird auch als „Weißkittelsyndrom“ bezeichnet. In diesem Fall ist eine Blutdruckmessung bei Gesprächsende angeraten.**



## Kontakt

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes  
Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.  
Johanniterstr. 45  
47053 Duisburg



Telefon: +49 (0) 203 608 44-0  
Telefax: +49 (0) 203 608 44-77  
E-Mail: [nrw@ddh-m.de](mailto:nrw@ddh-m.de)  
[www.nrw.ddh-m.de](http://www.nrw.ddh-m.de)

### Unterstützen Sie den DDH-M LV NRW e. V.

Spendenkonto  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE68 3702 0500 0007 0446 00  
BIC: BFSW DE33 XXX

### Unsere kostenlose Diabetes-Nachrichten-App DDH-M Digital

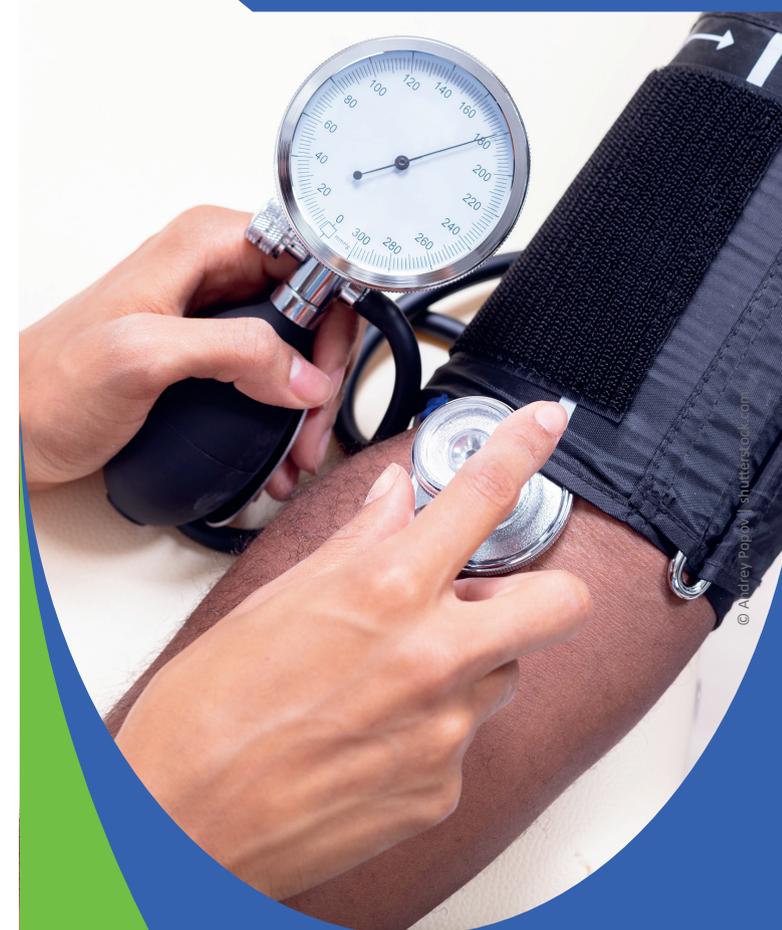
Android



ios



## Diabetes mellitus und Bluthochdruck



Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen  
mit Diabetes  
Landesverband NRW e. V.  
(DDH-M LV NRW e. V.)



## Bluthochdruck (Hypertonie)

Viele Menschen mit Diabetes haben einen zu hohen Blutdruck. Dieser schädigt die großen und kleinen Blutgefäße, die unseren Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Hypertonie verursacht meist keine Symptome, so fühlen sich die Betroffenen trotz eines zu hohen Blutdrucks fit und leistungsstark. Jedoch bedeutet ein erhöhter Blutdruck Dauerstress für unsere Blutgefäße und für viele andere Organe, wie das Herz, die Augen und die Nieren.

### Diabetes und Bluthochdruck

Häufig treten Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck zusammen auf. Ausschlaggebend sind gemeinsame Risikofaktoren, die die Entstehung beider Krankheiten begünstigen. So können Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel den Blutzuckergehalt als auch den Druck in den Gefäßen erhöhen. Bei Menschen mit Typ-1-Diabetes ist Bluthochdruck weniger verbreitet. Trotzdem ist das Risiko im Vergleich zu Menschen ohne Diabetes erhöht. Typischerweise steigt bei ihnen der Blutdruck erst mit längerer Erkrankungsdauer. Auch ein diabetischer Nierenschaden kann zu Bluthochdruck beitragen.

### Wann ist mein Blutdruck zu hoch?

**Bei Menschen ohne Diabetes** ist ein \*systolischer Blutdruck (oberer Wert) von unter 120 mmHg und ein \*diastolischer Blutdruck (unterer Wert) von unter 80 mmHg optimal. Der normale Blutdruck sollte im Bereich zwischen 120/80 mmHg und 129/84 mmHg sein. Liegt der Blutdruck zwischen 130/85 mmHg und 139/89 mmHg ist dieser leicht erhöht, aber noch im Normbereich.

**Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes** sollte der \*systolische Blutdruck zwischen 120-140 mmHg (älter 65 Jahre 130-140 mmHg; jünger 65 Jahre 120-129 mmHg) und der \*diastolische Blutdruck zwischen 70-80 mmHg liegen.



© kurhan | shutterstock.com

**Bluthochdruck liegt dann vor, wenn die Werte bei mehreren Blutdruckmessungen an unterschiedlichen Tagen erhöht sind. Dabei genügt es, wenn einer der beiden Werte erhöht ist.**



## Welche Medikamente helfen mir?

Zur Behandlung von Bluthochdruck stehen in erster Linie vier verschiedene Medikamentengruppen zur Verfügung.

### 1. Beeinflussung des Renin-Angiotensin-Systems:

Ein Regelkreis mit verschiedenen Hormonen und Enzymen, die im Wesentlichen den Volumenhaushalt des Körpers steuern und damit blutdruckregulierend wirken.

*ACE-Hemmer* verhindern die Bildung der gefäßverengenden Substanz Angiotensin II und senken dadurch den Blutdruck.

*AT1-Antagonisten* verhindern die Wirkung des gefäßverengenden Angiotensin II und senken so den Blutdruck.

### 2. Blockierung der Wirkung des „Stresshormons“:

Adrenalin und der Neurotransmitter Noradrenalin werden inaktiviert und so die Ruheherzfrequenz und der (arterielle) Blutdruck gesenkt.

Für den Einsatz der *Betablocker* spielt ihre erregungshemmende Wirkung am Herzen die entscheidende Rolle in der Behandlung des Bluthochdrucks.

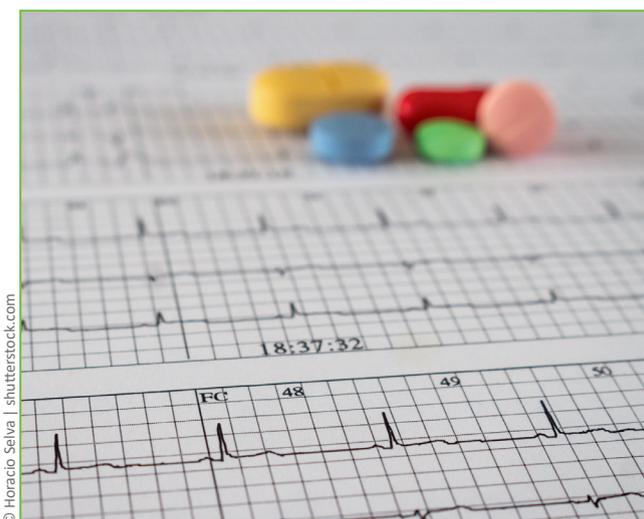
### 3. Kalzium-Antagonisten:

Diese verhindern das Eindringen von Kalzium-Ionen in das Innere einer Muskelzelle. So kommt es zu einer Erweiterung der Gefäße und dadurch zur Blutdrucksenkung.

### 4. Diuretika (Wassertabletten):

Diuretika fördern die Ausscheidung von Wasser und Salz über die Nieren. Hoher Blutdruck kann auch durch zu viel Wasser und Kochsalz im Körper bedingt sein. Durch die Entwässerung wird das Blutvolumen in den Gefäßen gesenkt und somit auch der Blutdruck.

Der \*systolische Wert ist der Blutdruck vom Herz in den Körper, der \*diastolische Wert misst den Blutdruck, wenn sich das Herz mit Blut füllt (zwischen zwei Herzschlägen).



© Horacio Selva | shutterstock.com

## Wie senke ich meinen Blutdruck?

- **Abnehmen bei Übergewicht:** Eine Reduzierung des Körperfetts senkt den Blutdruck. Nehmen Sie sich eine langfristige Umstellung der Ernährung vor und verzichten Sie auf Crash-Diäten.
- **Gesunde Ernährung:** Wir empfehlen eine Ernährung mit reichlich pflanzlicher Kost und möglichst wenig tierischen Fetten. Die Aufnahme von ungesättigten Fettsäuren ist hingegen gesundheitsfördernd. Enthalten sind diese zum Beispiel in Pflanzenölen und Fisch. Vollkornprodukte lassen den Blutzucker geringer ansteigen und senken indirekt den zu hohen Blutdruck. Die darin enthaltenen Ballaststoffe werden von den Darmbakterien in eine Fettsäure umgewandelt, die vor den schädlichen Folgen des Bluthochdrucks schützt. Reduzieren Sie die Aufnahme von Kochsalz auf höchstens fünf bis sechs Gramm pro Tag. Verzichten Sie möglichst auf Produkte mit viel Kochsalz.
- **Aktiv bleiben:** Bewegung hat einen positiven Effekt auf den Bluthochdruck. Am besten sind Ausdauersportarten wie Wandern, Radfahren, Joggen, Walking oder auch Schwimmen. Wenn Sie mehrmals in der Woche Sport treiben, trägt das zur Senkung des Blutdrucks bei.
- **Verminderung des Alkoholkonsums bis zum Verzicht:** Alkohol erhöht den Blutdruck, wobei die Menge des konsumierten Alkohols eine Rolle spielt. Beim Mann steigt der Blutdruck meist ab etwa 30 g Alkohol an und bei Frauen bereits ab 20 g Alkohol. Viele Medikamente gegen Bluthochdruck wirken bei Alkoholkonsum nicht mehr richtig.
- **Verzicht auf Rauchen:** Rauchen trägt direkt zum Ansteigen des Blutdrucks bei.