



IHR PERSÖNLICHER
Blutdruck
RATGEBER

MIT
BLUTDRUCK
TAGEBUCH

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Bluthochdruck – eine Volkskrankheit!	4
Zusätzliche Risikofaktoren für Bluthochdruck	6
Blutdruckwerte kennen und verstehen	8
Blutdruck beim Arzt messen	10
Blutdruck selbst richtig messen	12
Bluthochdruck schädigt Gefäße und Organe	14
Blutdrucksinken im Alltag	16
Blutdrucksinken durch Medikamente	18
Meine aktuellen Medikamente	19
Meine persönlichen Blutdruckmesswerte	20
Impressum	23
Meine Arzttermine	24

Vorwort zur 2. Auflage



Fotografien: Loba

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!

Schön, dass Sie sich die Zeit nehmen, um diese Informationsbroschüre über Bluthochdruck oder arterielle Hypertonie, wie es in der Fachsprache heißt, zu lesen. Sie halten die 2. Auflage der Broschüre in Händen, die wir aufgrund der großen Nachfrage entsprechend den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen überarbeitet haben. In dieser Broschüre

erfahren Sie Wichtiges über die Erkrankung Bluthochdruck und was Sie im Alltag tun können, um Ihr Risiko zu verringern.

Weltweit leiden ein Drittel der Erwachsenen und mehr als die Hälfte der über 60-Jährigen an Bluthochdruck. Leider verläuft die Erkrankung lange symptomlos oder symptomarm („stiller Killer“). Erhöhter Blutdruck wird oft erst beim Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen diagnostiziert. Achten Sie daher auf Warnsignale wie Kopf- und Brustschmerzen. Auch ein häufiges Pochen im Ohr kann auf Bluthochdruck hinweisen. Ich empfehle Ihnen, Ihren Blutdruck regelmäßig messen zu lassen.

Bei Diagnose von Bluthochdruck wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt abhängig vom Stadium der Erkrankung und weiteren Risikofaktoren und in Absprache mit Ihnen eine Behandlung einleiten.

Gemeinsam können wir einen gesunden Blutdruck für Sie erreichen!

Mit herzlichen Grüßen,

Priv.-Doz. OA Dr. Sabine Perl, Graz

Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Hypertensiologie 2018-2024

Bluthochdruck – eine Volkskrankheit!

Schätzungen zufolge leidet jede vierte Person in Österreich an zu hohem Blutdruck. Im Alter dürfte sogar bis zur Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher betroffen sein.

Hoher Blutdruck, sofern es sich nicht um extrem hohe Blutdruckwerte handelt, verursacht in der Regel keine oder nur wenige Symptome wie leichte Kopfschmerzen, Ermüdbarkeit oder Schwindelgefühle. Daher ist es wichtig, bei Vorsorge- und Routineuntersuchungen regelmäßig Blutdruck zu messen, um erhöhte Werte rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln. Lassen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig beim Arzt, in der Apotheke oder bei Aktionstagen messen, auch wenn Sie keine Beschwerden haben, oder messen Sie Ihren Blutdruck zu Hause gelegentlich selbst, sofern Sie die Möglichkeit dazu haben.

Bluthochdruck verursacht Schäden

Bluthochdruck verursacht schwere Schäden an Ihren Gefäßen und Organen, wie später in dieser Broschüre ausführlicher erläutert wird. Die Folgen

von Bluthochdruck hängen mit der Funktion des Herz-Kreislauf-Systems zusammen: Eine Hauptaufgabe ist der Transport von Blut und damit Nährstoffen in alle Organe und Fasern unseres Körpers. Das Herz wiederum dient als Pumpe, damit dieses Blut in ausreichender Geschwindigkeit und mit entsprechendem Druck durch das Gefäßsystem fließen kann.

Gefäße verlieren Elastizität

Bei erhöhtem Blutdruck werden Herz und Blutgefäße mit jedem Herzschlag überlastet. Die Hauptschlagader (Aorta) und die großen Schlagadern (Arterien) verlieren ihre Elastizität und werden steif. Dadurch wird die Arbeit für das Herz wieder größer, weil die Arterien mit jedem Herzschlag zum Transport des Blutes gedehnt werden müssen. Letztlich entsteht eine negative Spirale.



Ursachen für Bluthochdruck

Oft gibt es keine fassbare Ursache für Bluthochdruck. Bei den meisten Patienten führt die Kombination aus genetischer Veranlagung und äußeren

Einflussfaktoren wie Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Stress, Rauchen oder Übergewicht zu einer Erhöhung des Blutdrucks.



Nik.Fleischmann

„In vielen Familien gibt es eine Veranlagung für erhöhten Blutdruck. Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Ihre Eltern oder Geschwister schon an Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen litten.“

Priv.-Doz. Dr. Thomas Weber
Klinikum Wels-Grieskirchen



RISIKOFAKTOREN

Wesentliche Risikofaktoren¹ bei erhöhtem Bluthochdruck:

- **Lebensalter**
über 55 Jahre (Mann)
über 65 Jahre (Frau)
- **Rauchen**
- **Fettstoffwechselstörung (erhöhte Cholesterinwerte)**
- **Bauchumfang (in der Mitte auf Nabelhöhe gemessen)**
über 102 cm (Mann)
über 88 cm (Frau)
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie, die in jüngeren Jahren aufgetreten sind, vor allem bei Eltern oder Geschwistern**
- **Erhöhter Nüchternblutzucker oder Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)**

Zusätzliche Risikofaktoren für Bluthochdruck

Familiäre Vorbelastung, Stress, ein ungesunder Lebensstil und manche Vorerkrankungen gelten als typische Risikofaktoren für Bluthochdruck. Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn diese Risikofaktoren auf Sie oder Ihre Angehörigen zutreffen.

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die das Risiko für einen Anstieg des Blutdrucks erhöhen. Wesentliche Risikofaktoren sind die familiäre, also genetische Belas-

tung sowie das Lebensalter, gesundheitsbezogene Risikofaktoren und Ihr persönlicher Lebensstil (siehe auch Tabelle).

Stress steigert Blutdruck

Nicht nur körperliche Belastung, sondern auch Stress steigert den Blutdruck. Typische Stressfaktoren sind Aufregung, Ärger, Kränkung, Angst, Furcht, aber auch Zeitdruck sowie körperliche und seelische Überbelastung. Diese Stressfaktoren führen zur Ausschüttung von Hormonen und anderen gefäßaktiven Substanzen, die die Gefäße verengen und den Blutdruck erhöhen. Je höher das Ausmaß der seelischen Belastung, umso höher sind diese „Stressblutdrücke“. Auch bei bestehendem Bluthochdruck können Stressfaktoren den Blutdruck weiter erhöhen.

Spezielle Ursachen für Bluthochdruck

In seltenen Fällen kann Bluthochdruck auf eine konkrete Ursache zurückgeführt werden. Dazu zählen eine angeborene oder erworbene Verengung der Nierenarterie, Erkrankungen des Nierengewebes, hormonelle Störungen beispielsweise der Schilddrüse oder des Nebennierensystems. Auch manche Medikamente können den Blutdruck erhöhen.

Blutdruckwerte kennen und verstehen

Unsere Blutdruckwerte bestehen aus zwei Zahlen. Diese sind mit dem Zusatz mmHg versehen, wie zum Beispiel 150/95 mmHg. Was bedeuten diese Werte? Wann sind sie zu hoch?

Zur Erinnerung: Unser Herz dient als Pumpe, damit ausreichend Blut durch unsere Gefäße strömt. Die Pumpe Herz arbeitet rhythmisch, aber stoßförmig.

Dieses rhythmische Pumpen erzeugt Druckwellen, die in Zahlen ausgedrückt werden.

150/95 mmHg

Der erste Wert, in unserem Beispiel 150, entspricht der Spitze dieser Druckwelle. Er wird als systolischer Wert des Blutdrucks bezeichnet. Diese Spitze lässt sich auch gut als Puls am Handgelenk oder am Hals fühlen.

Der zweite Wert, in unserem Beispiel 95, entspricht dem Wellental. Er wird als diastolischer Wert des Blutdrucks bezeichnet. Dieser niedrige Wert spiegelt die Phase der Erschlaffung unseres Herzens, die sogenannten Diastole, wider.

Der Zusatz mmHg ist das Kürzel für „Millimeter Quecksilbersäule“ und gilt als Maß für den statischen Druck. Heute wird der Blutdruck nicht mehr mittels Quecksilbersäule gemessen, die Einheit mmHg ist aber geblieben.



**Grenzwert Arztmessung:
140/90 mmHg**



**Grenzwert Selbstmessung:
135/85 mmHg**

Grenzwerte für Blutdruck

Gewöhnlich orientieren sich Normalwerte in der Medizin an den Werten von gesunden Personen oder an jenen Werten, die mit einem geringen oder keinem Risiko für Folgeschäden verbunden sind. Meist wird ein bestimmter Wert, der sogenannte Grenzwert, festgesetzt, um zwischen „gesund“ und „krank“ zu unterscheiden. Solche Grenzwerte werden von österreichischen und internationalen Fachgesellschaften regelmäßig an die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse angepasst.

Zudem werden bei den Empfehlungen, ab wann ein Bluthochdruck behandelt werden soll, auch Risikofaktoren, Alter und Begleiterkrankungen berücksichtigt.²

Der Grenzwert 135/85 mmHg ist ein Mittelwert nach mehreren Selbstmessungen über einen Zeitraum von mehreren Tagen. Wenn Ihre Werte an mehreren Tagen im Durchschnitt über 135/85 mmHg liegen, sollten Sie ärztlichen Rat einholen.

Blutdruck beim Arzt messen

Wenn der Verdacht auf erhöhte Blutdruckwerte besteht oder Sie bereits an Bluthochdruck leiden, werden ärztlicherseits der Blutdruck in der Praxis gemessen, Risikofaktoren erhoben und Zusatzuntersuchungen veranlasst.



Ein Messwertepaar, also der systolische und der diastolische Wert, geben die Höhe der Wellenspitze und des Wellentals an. Da sich die Blutdruckwellen aber ständig nach oben und dann wieder nach unten ändern, sind zuverlässige Aussagen erst möglich, wenn mehrere Werte gemessen und analysiert werden. Denn nahezu jede Einzelmessung wird einen geringfügig anderen Wert anzeigen. Diese Blutdruckschwankungen sind normal und abhängig von einer Vielzahl von Faktoren wie Stress,

Angst, Ärger oder Schmerzen. Auch bei Gesunden schwankt der Blutdruck, meist gibt es am Morgen die höchsten Werte. Diese Schwankungen sind auch auf die nötige Anpassung der Blut- bzw. Sauerstoffzufuhr in Abhängigkeit von den Aktivitäten zurückzuführen. Wenn Sie schlafen, arbeitet Ihre Herzpumpe ruhiger, als wenn Sie einem Bus nachlaufen. Auch die Ausschüttung von Stresshormonen kann zu einem deutlichen Anstieg des Blutdrucks führen.



„Ihre Ärztin oder Ihr Arzt entscheidet auf individueller Basis und in Abhängigkeit von weiterführenden Messungen und anderen Untersuchungen sowie von Risikofaktoren und Vorerkrankungen, welche Maßnahmen bei Ihnen geeignet sind, um den Blutdruck zu senken.“

Prim. Univ.-Prof. Dr. Sabine Horn
Medizinische Abteilung, Landeskrankenhaus Villach

Normale Blutdruckmessung

Bei Verdacht auf Bluthochdruck oder zur Kontrolle der Behandlung werden zunächst Ihr Blutdruck in der Ordination sorgfältig gemessen und Ihre Krankengeschichte und Risikofaktoren erhoben. Da bei vielen Personen stressbedingte Faktoren zur Entwicklung eines Bluthochdrucks beitragen, werden sinnvollerweise auch Fragen zu den Lebensumständen gestellt.

24-Stunden-Blutdruckmessung

Erhärtet sich der Verdacht auf Bluthochdruck, wird in der Regel eine 24-Stunden-Blutdruckmessung veranlasst. Dabei wird Ihnen eine Manschette angelegt, die an ein Aufzeichnungsgerät angeschlossen ist. Wenn Sie mobil sind, können und sollen Sie während dieser Zeit Ihren Alltagsaktivitäten

nachgehen. Dazu zählen normale Tätigkeiten am Arbeitsplatz oder übliche Freizeitaktivitäten, Haus- und Gartenarbeit im gewohnten Umfang sowie die Einnahme Ihrer Mahlzeiten zu Ihren normalen Essenszeiten. Gehen Sie zur gewohnten Zeit schlafen. Nur so können auch tageszeitliche und situationsabhängige Schwankungen erfasst und eingeordnet werden. Wenn Sie bereits Medikamente gegen Bluthochdruck einnehmen, können gelegentliche 24-Stunden-Blutdruckmessungen sinnvoll sein, um den Therapieerfolg zu überprüfen.

Weiterführende Untersuchungen

Bei Verdacht auf Bluthochdruck wird Ihr Arzt geeignete weiterführende Untersuchungen zur Sicherung der Diagnose und zur Abklärung möglicher Ursachen veranlassen. Dazu zählen beispielsweise ein EKG, Spezialuntersuchungen wie Ultraschalluntersuchungen der Halsschlagader und des Herzens oder Messungen der Gefäßsteifigkeit und der Pulswellengeschwindigkeit sowie Blut- und Harnuntersuchungen und genaue Analysen von Zucker- und Fettstoffwechsel.

Blutdruck selbst richtig messen

Personen mit Bluthochdruck sollten regelmäßige Selbstmessungen des Blutdrucks durchführen und die Ergebnisse dokumentieren. Messen Sie immer nach dem gleichen „Ritual“.

Grundvoraussetzung für eine richtige Blutdruckmessung ist die Verwendung eines geprüften Messgerätes. Seien Sie vorsichtig, wenn Ihnen, auch online oder in der Werbung, besonders „günstige“ oder „hochwertige“ oder „praktische“ Blutdruckmessgeräte angeboten werden. Fragen Sie lieber beim Arzt, Apotheker oder im Fachhandel nach, ob ein Gerät geeignet und geprüft ist, ehe Sie es kaufen. Denn nicht alle angebotenen Blutdruckmessgeräte ermitteln korrekte Blutdruckwerte.

Die richtige Manschette

Verwenden Sie jedenfalls eine Oberarmmanschette, und achten Sie auf



die richtige Anwendung dieser Blutdruckmanschette: Sie muss etwa zwei bis drei Zentimeter oberhalb des Ellbogens, ohne Gewand und immer am gleichen Arm angelegt werden. Verwenden Sie nur eine Manschette mit einem gut schließenden Klettverschluss. Die Manschettengröße muss an den Oberarmumfang angepasst werden. Personen mit Übergewicht müssen eine breitere Manschette wählen.

Finden Sie Ihr „Ritual“

Damit die Werte vergleichbar sind, sollten Sie immer nach dem gleichen „Ritual“ messen, um äußere Einflüsse möglichst gering zu halten. Und: Wenn

Sie schon blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, messen Sie Ihren Blutdruck immer unmittelbar vor Einnahme der Arznei.

Zu Beginn einer Messperiode kann es sinnvoll sein, den Blutdruck öfters zu messen, etwa wenn Sie feststellen wollen, ob Sie tatsächlich einen erhöhten Blutdruck haben, oder wenn Sie mit einer neuen Behandlung beginnen. Dann sollten Sie zweimal täglich immer zur selben Zeit messen: morgens (vor der Tabletteneinnahme) und abends.

Notieren Sie Ihre Werte

Datum, Uhrzeit, Blutdruck- und Pulswerte sollten in einer Tabelle, idealerweise in Ihren Blutdruckpass, eingetragen werden. Manche Geräte können diese Werte automatisch speichern. Sind die Werte ständig zu hoch oder zu tief, informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, auch wenn kein unmittelbarer Kontrolltermin ansteht.

Messen Sie regelmäßig

Sobald man sich einen Überblick über die Blutdruckwerte gemacht hat, genügen gelegentliche Messungen: Wir empfehlen, alle drei Monate eine Woche lang zweimal täglich den Blutdruck zu messen und die Werte zu notieren.³

INFO

Schritt für Schritt zum Blutdruckwert³

- Setzen Sie sich zum Messen in einen bequemen Sessel
- Legen Sie die Oberarmmanschette etwa auf Höhe des Herzens an
- Legen Sie den Arm, an dem die Manschette angelegt ist, auf einen Tisch
- Nun entspannen Sie sich und warten **fünf Minuten**
- Messen Sie **zweimal** im Abstand von zumindest 1-2 Minuten und **notieren Sie beide Werte sowie den Pulswert der zweiten Messung**
- Bewegen Sie den Arm während der Messung nicht – bitte auch nicht telefonieren!



Bluthochdruck schädigt Gefäße und Organe

Ein erhöhter Blutdruck verursacht (zunächst) keine Schmerzen. Dennoch ist ein erhöhter Blutdruck dringend behandlungsbedürftig, da er schwere Schäden am Herz-Kreislaufsystem und an anderen Organsystemen verursacht.

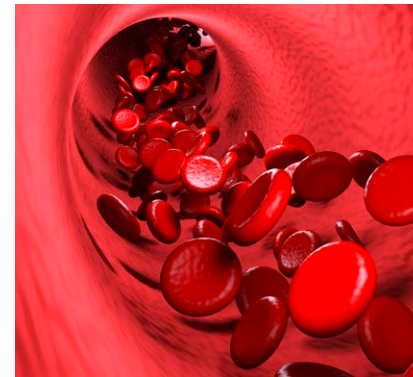
Stellen Sie sich vor, Ihr Herz wäre eine Pumpe und Ihre Gefäße wären ein Schlauch. Wenn Sie ständig mit zu viel Druck Wasser durch diesen Schlauch pressen, wird er irgendwann schadhaf und steif. Auch benötigen Sie immer mehr Kraft, um dieselbe Menge an Wasser durchzupumpen. Irgendwann müssen Sie den Schlauch austauschen und Ihre Pumpe durch eine noch stärkere ersetzen. Ihre Gefäße und Ihr Herz, also die Pumpe, können Sie aber nicht „einfach so“ austauschen.

Achten Sie daher auf Ihren Blutdruck! Denn die Folgen eines unbehandelten Bluthochdrucks sind vielfältig und betreffen Gefäße und verschiedene andere Organsysteme. Sind bereits Organschäden aufgetreten oder bleibt der Bluthochdruck unentdeckt oder unbehandelt, ist das Risiko für akute und chronische Folgeerkrankungen hoch und die Lebenserwartung wesentlich eingeschränkt.



Bei anhaltend erhöhtem Blutdruck verengen sich die feinen Gefäße der Nieren und werden steif. Dies führt zu einer verminderten Durchblutung der Nieren, wodurch Nierengewebe geschädigt wird, dadurch kommt es zu einer Nierenfunktionseinschränkung.

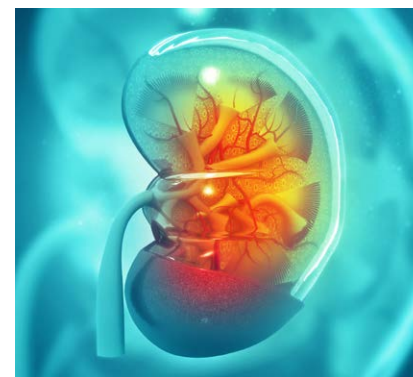
Prim. Priv.-Doz. Dr. Julia Kerschbaum, MSc, MPH
Leiterin Abteilung Innere Medizin 1, Landeskrankenhaus Horn



Gefäße. Bluthochdruck beschädigt die Gefäße. Es kommt zu Ablagerungen und Verengungen („Atherosklerose“), die großen Gefäße verlieren ihre Elastizität. Nachfolgende Organe können nicht mehr ausreichend mit Blut und Nährstoffen versorgt werden. Hirnleistung, Sehvermögen und Durchblutung der Beine sind zunehmend eingeschränkt. Verengte Gefäße im Gehirn können einen Schlaganfall auslösen.



Herz. Bei verengten, verstopften und zunehmend steifen Gefäßen muss das Herz immer mehr Widerstand überwinden, um die Pumpleistung aufrechtzuerhalten. Irgendwann ist es erschöpft. Herzrhythmusstörungen und Herzschwäche zählen daher zu den häufigen Folgen von Bluthochdruck. Die zunehmende Verengung der Herzkranzgefäße ist auch die Ursache für Angina pectoris und Herzinfarkt.



Niere. Bluthochdruck ist oft das erste Zeichen einer Nierenerkrankung. Denn eine kranke Niere kann Bluthochdruck auslösen. Umgekehrt kann die Niere durch Bluthochdruck massiv geschädigt werden. Bei mehr als der Hälfte der Dialysepatienten in Österreich gilt ein nicht ausreichend behandelter Bluthochdruck, oft in Verbindung mit Zuckerkrankheit, als Hauptursache für das Nierenversagen.

Blutdrucksenken im Alltag

Ein gesunder Lebensstil trägt entscheidend dazu bei, vielen Krankheiten vorzubeugen oder diese zu beeinflussen. Das gilt auch für Ihr Herz-Kreislauf-System.

Nachstehend haben wir für Sie einige einfache, aber wirksame Maßnahmen zusammengefasst, wie Sie Ihren Alltag „blutdruckfreundlich“ gestalten und Ihre Blutdruckwerte sogar verringern können.

Stressabbau

Stressabbau ist eine der wichtigsten Maßnahmen gegen Bluthochdruck. Zudem verstärkt Stress andere ungesunde Lebensgewohnheiten wie unkontrolliertes Essen, Rauchen oder Trinken von Alkohol. Wenn es Ihnen gelingt, Ihren Alltag zu entschleunigen und zumindest einige Stressauslöser zu vermeiden, tun Sie nicht nur Ihrem Blutdruck, sondern Ihrer Gesundheit insgesamt etwas Gutes. Holen Sie sich bei besonders hoher Stressbelastung fachliche Hilfe.

Gesunde Ernährung

Gesunde, ausgewogene Ernährung ist immer und jedem zu empfehlen. Achten Sie insbesondere auf einen niedrigen Salzgehalt Ihrer Speisen, und ver-



meiden Sie Nachsalzen am Tisch. Verwenden Sie besser frische Kräuter und Gewürze, um Ihren Speisen den nötigen Pfiff zu verleihen. Meiden Sie Fertiggerichte – diese enthalten meist sehr viel Salz und Geschmackverstärker. Dazu zählen auch Saucen, Würste und Suppen.

Genuss mit Maß und Ziel

Frühstückskaffee, ein Glas Wein mit Freunden beim Heurigen – das können und sollen Sie genießen und das wird Ihrem Blutdruck nicht schaden. Aber mit Maß und Ziel. So gelten zwei bis drei Tassen Kaffee pro Tag als unbedenklich. Auch ein bis zwei alkoholische Getränke



sind gelegentlich in Ordnung, aber bitte nicht jeden Tag! Rauchen hingegen ist immer schädlich, und zwar jede einzelne Zigarette erhöht Ihren Blutdruck um bis zu 20 mmHg und schädigt Ihre Gefäße und andere Organsysteme nachhaltig.⁴ Nehmen Sie an einem Raucherentwöhnungsprogramm teil!

Ausreichende Bewegung

Achten Sie darauf, sich regelmäßig zu bewegen. Ideal sind zumindest 30 Minuten täglich. Integrieren Sie zudem so viel Bewegung wie möglich in Ihren Alltag. Können Sie zu Fuß kleinere Wege erledigen, etwa den Einkauf oder Besuche? Vermeiden Sie jedoch übermäßige Anstrengungen und Spitzenbelastungen ohne ärztliche Absprache, wenn Sie an Bluthochdruck leiden. Die Teilnahme an speziellen Sport-, Trainings- oder Fitnessprogrammen erfordert vorab eine ärztliche Beratung, auch um Ihren sogenannten Belastungsdruck messen zu lassen. Denn eine falsche Belastung kann zu einem weiteren Anstieg des Blutdrucks führen.



„Eine erhöhter Blutdruck ist eine Erkrankung, die Sie wahrscheinlich ein Leben lang begleiten wird. Sie haben es selbst in der Hand ihren Blutdruck optimal einzustellen! Korrekte Blutdruckmessungen zuhause und regelmäßiges Notieren der Werte liefern Ihrem behandelten Arzt die ideale Grundlage für eine gute Behandlung. Die regelmäßig aktualisierten Informationen zum Thema Bluthochdruck finden Sie auf der Homepage der Österreichischen Gesellschaft für Hypertonie unter www.hochdruckliga.at“

Priv.-Doz. Dr. Christian Koppelstätter, PhD
Universitätsklinik für Innere Medizin IV Innsbruck
Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Hypertensiologie

Blutdruck senken durch Medikamente

Die meisten Patienten mit Bluthochdruck benötigen irgendwann zusätzlich zu Lebensstilmaßnahmen Medikamente, um ihre Blutdruckzielwerte zu erreichen.

Dafür steht heute ein großes Angebot sehr unterschiedlich wirkender Medikamente zur Verfügung. Manchmal genügt eine einzige Tablette täglich, um den Blutdruck ausreichend zu senken. Die meisten Menschen benötigen aber mehrere Wirkstoffe, die oft in einer einzigen Tablette enthalten sind. Manchmal ist die gleichzeitige Einnahme mehrerer Tabletten notwendig, damit die Zielwerte erreicht werden.

Mitunter dauert es einige Wochen oder Monate, bis der Blutdruck zufriedenstellend eingestellt ist. In Einzelfällen ist ein Wechsel der Therapie oder das Testen von verschiedenen Kombinationen notwendig. Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken oder das Gefühl haben,

dass Sie Ihr Blutdruckmedikament nicht vertragen, wenden Sie sich umgehend an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, damit die Behandlung entsprechend angepasst oder gewechselt werden kann.

INFO

Nehmen Sie die Tabletten unbedingt regelmäßig und in der ärztlich verordneten Dosierung ein. Wenn Sie eine Einnahme vergessen haben, nehmen Sie beim nächsten Mal nicht die doppelte Dosis ein.

Medikamente können nur wirken, wenn sie eingenommen werden!

Meine aktuellen Medikamente

morgens	mittags	abends

Gewicht: _____

Bauchumfang: _____

INFO

Notieren Sie alle Medikamente, die Sie einnehmen!

Schreiben Sie die Namen aller Medikamente auf, die Ihnen für Ihren Bluthochdruck und für andere Erkrankungen verordnet wurden. Informieren Sie auch Ihre Angehörigen, damit im Notfall Auskunft gegeben werden kann, welche Arzneimittel Sie einnehmen. Vergessen Sie nicht, auch jene Medikamente zu notieren, die Sie regelmäßig selbst in der Apotheke kaufen und einnehmen, für die Sie aber kein Rezept benötigen.

Meine Arzttermine

Name des Arztes	Datum	Uhrzeit

Arztstempel



Österreichische Gesellschaft für
Hypertensiologie

Mit freundlicher Unterstützung von:

SERVIER*

Servier Austria GmbH
Mariahilfer Straße 20/7, 1070 Wien
Telefon: +43 1 52 43 999-0, Fax: -9
www.servier.at, office-austria@servier.com