

## Welchen Einfluss hat die Ernährung?

Versuchen Sie Schritt für Schritt die Ernährung umzustellen. Nehmen Sie sich Zeit dafür, es lohnt sich auf alle Fälle.

- Greifen Sie bei Gemüse und Obst nach Herzenslust zu, es sollten täglich 5 Portionen sein
- Geben Sie Vollkornprodukten den Vorzug, denn diese enthalten Ballaststoffe die die Verdauung in Gang bringen und außerdem den Blutzucker konstant halten
- Ersetzen Sie fettreiche Lebensmittel durch fettarme
- Verwenden Sie hochwertige Öle
- Reduzieren sie Ihren Kochsalzkonsum
- Verzichten Sie auf regelmäßigen Alkoholkonsum

## Die österreichische Ernährungspyramide



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit



Pitopia/Alexander Rath

Ihre Gesundheit - unser Anliegen

## Bluthochdruck

Je höher der Blutdruck,  
desto höher ist das Risiko,  
einen Schlaganfall zu erleiden

Medieninhaber (Verleger) und Herausgeber:  
Vorarlberger Gebietskrankenkasse,  
Jahngasse 4, 6850 Dornbirn;  
Tel.: 050 84 55-0 Fax: 050 84 55 1040  
[www.vgkk.at](http://www.vgkk.at)



# Bluthochdruck

## Was ist Blutdruck?

Um alle Körperzellen zu erreichen, wird das Blut durch die Gefäße gepresst. Dadurch entsteht von innen ein messbarer Druck auf die Gefäßwände, der Blutdruck.

Wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in die Arterien presst, erreicht er einen Oberwert (systolischer Druck) und erschlafft das Herz, sinkt der Druck langsam ab bis zu einem Unterwert (diastolischer Druck).

Die Werte werden in Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) angegeben, das ist das physikalische Maß für Druck.

**Ab einem Wert von 140/90 mmHG spricht man von einem Bluthochdruck.**

Ist der Blutdruck in Ruhe dauerhaft erhöht, spricht man von einem krankhaft erhöhten Blutdruck (Hypertonie).

Ab dem 50. Lebensjahr erkrankt jeder Zweite an Bluthochdruck.

Bei jedem Vierten bleibt die Erkrankung

unbehandelt, weil der Patient keine oder nur schwache Symptome verspürt und sich oft nicht in seinem Wohlbefinden eingeschränkt fühlt.

## Symptome können sein:

- Herzklopfen
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Nervosität
- Müdigkeit
- Atemnot

## Risikofaktoren

Bei jedem zweiten Hochdruckpatienten wird eine erbliche Belastung festgestellt, doch Veranlagung allein führt meist nicht zu Hochdruck. Die häufigsten Risiken und Ursachen sind:

- Übergewicht
- Rauchen
- Stress
- Kochsalz
- Erhöhte Blutfettwerte
- Schwangerschaft
- Alter
- Nierenschäden
- Diabetes



## Folgen

Unentdeckter Bluthochdruck kann ernsthafte Folgeschäden hervorrufen. Je höher der Blutdruck, desto größer das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Sehstörungen, Demenz, Schädigung der Nieren und Gefäßschäden an den Beinen.

## Was kann ich selbst tun?

Bei leicht erhöhtem Blutdruck versucht man zunächst ohne Medikamente durch Umstellen der Ernährung und Bewegung auszukommen. Aber auch Stressmanagement und Nichtrauchen spielen eine große Rolle.

## Maßnahmen:

- Gewicht reduzieren
- Kochsalz- und cholesterinarm ernähren
- Alkohol nur in Maßen genießen
- Mit dem Rauchen aufhören
- Stress abbauen
- Sich bewegen und Sport betreiben