

KHK-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit KHK

Blutdruck: Gute Werte schützen Herz und Gefäße

Der Blutdruck ist die Kraft, mit der das Blut durch Arterien und Venen fließt. Ist er dauerhaft zu hoch, kommt es mit der Zeit zur Schädigung der Gefäßwände: Sie werden unelastisch und verengen sich durch Ablagerungen. Diese Arteriosklerose stört die Versorgung wichtiger Organe. Bluthochdruck zu erkennen und zu behandeln, ist daher ein wichtiger Gesundheitsschutz.

Empfindliche Feinabstimmung. Ein gesunder Körper passt den Blutdruck automatisch an die jeweilige Situation an. Bei Belastung steigt er, um die Zellen mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. In Ruhe sinken der Bedarf und damit der Blutdruck. Seine Höhe hängt wesentlich von zwei Größen ab: dem Durchmesser der Gefäße und der Pumpkraft des Herzens. Sie werden laufend gemessen und über ein komplexes Zusammenspiel von Nervensignalen sowie Hormonen gesteuert. Gerät dieses System aus dem Gleichgewicht, kann es zu Bluthochdruck (Hypertonie) kommen.

Vielfältige Ursachen. In manchen Fällen ist Bluthochdruck die Folge einer Erkrankung, beispielsweise der Niere. Bei 90 bis 95 % der Betroffenen liegt jedoch eine sogenannte primäre Hypertonie vor. Bei ihrer Entstehung spielen eine erbliche Veranlagung und das Alter eine Rolle. Dennoch gilt: Bluthochdruck ist keineswegs ein unausweichliches Schicksal oder eine normale Alterserscheinung. Denn vor allem ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Bluthochdruck ist ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung und das Fortschreiten einer KHK. Die gute Nachricht: Eine Hypertonie lässt sich heute gut behandeln – wenn sie erst einmal erkannt ist. Lesen Sie hier, warum Sie Ihre Werte im Blick behalten sollten und was hilft, Herz und Blutgefäße bei Bedarf wohltuend zu entlasten.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Bluthochdruck: ein häufiger Begleiter der koronaren Herzkrankheit (KHK) **S. 1–2**

„Weiblicher“ Herzinfarkt: Frauen leiden anders **S. 3**

Bewegung & Sport bei Kälte: Ab in die Winterpause? Kurz berichtet **S. 4**

► sind es beeinflussbare Lebensstilfaktoren, die das Risiko erhöhen. Dazu zählen Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, eine ungesunde Ernährung und anhaltender Stress.

Oft unerkannte „Volkskrankheit“. Bei mehr als der Hälfte aller Menschen über 60 Jahren ist der Blutdruck dauerhaft erhöht. Viele wissen allerdings nichts davon. Bluthochdruck verursacht nämlich oft keine spürbaren Beschwerden. Oder Betroffene schreiben Zeichen wie Schwindel, Herzklopfen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen dem Stress oder Alter zu. Häufig wird eine Hypertonie daher erst zufällig bei einer ärztlichen Kontrolle festgestellt. Sie kann dann schon längere Zeit bestanden und zu Gefäßveränderungen geführt haben. Diese können eine Mangelversorgung von Gehirn, Nieren, Augen oder wie bei der KHK des Herzens zur Folge haben.

Werte im Blick behalten. Älteren Menschen und vor allem bei bereits vorliegenden Herz-Kreislaufkrankungen raten Fachleute zu einer am besten täglichen Blutdruckkontrolle. Mit digitalen Geräten für das Handgelenk können Sie auch zuhause Ihre Werte überprüfen. Wichtig für verlässliche und vergleichbare Ergebnisse: Messen Sie immer in Ruhe, zur selben Tageszeit und vor der Einnahme von Medikamenten. Liegen Ihre Werte regelhaft über 140/90 mmHg, wird von Bluthochdruck gesprochen. Ob dann eine Therapie nötig ist, hängt von Ihrem Alter und Ihrer Gesundheitslage ab. Lassen Sie sich in jedem Fall ärztlich untersuchen, falls Sie zu hohe oder schwankende Blutdruckwerte beobachten.

Zielwert: immer individuell. Bei Gesunden wird ein Blutdruck von 120/80 mmHg angestrebt. Im höheren Alter oder bei Erkrankungen wie KHK, Herzschwäche oder Diabetes, kann die Absenkung auf diesen Optimalwert aber Kreislaufprobleme oder andere Beschwerden auslösen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt legt den für Sie idealen Blutdruck daher stets individuell fest. Auch ein etwas höherer Zielwert reduziert das Risiko für (weitere) Gefäßschäden und Komplikationen wie einem Schlaganfall oder Herzinfarkt. Zugleich bleibt die Behandlung aber auch schonend und gut verträglich.



Therapie: mit oder ohne Medikamente? Die Grundlage der Behandlung sind Lebensstilmaßnahmen (siehe Kasten). Manchmal können sie den Blutdruck bereits in den ärztlich vereinbarten Bereich bringen. Meist braucht es aber zusätzlich Medikamente, um den Blutdruck ausreichend zu senken. Heute gibt es zahlreiche Präparate, die über verschiedene Wege wirken und oft kombiniert werden. In der Regel haben Blutdrucksenker wenig Nebenwirkungen. Falls doch, kann der Wechsel auf alternative Mittel oder eine Dosisanpassung helfen. Zögern Sie daher nicht, bei Beschwerden ärztlichen Rat einzuholen. Und: Nehmen Sie die Medikamente zuverlässig ein. Um das Fortschreiten der KHK und andere Folgen von Bluthochdruck zu vermeiden, sind sie unerlässlich.

Ausführliche Informationen rund um das Thema Bluthochdruck gibt es hier: ► www.herzstiftung.de (→ Infos zu Herzkrankheiten → Bluthochdruck)

Alltagstipps: den Blutdruck natürlich senken

Viel für bessere Blutdruckwerte und Ihre Gesundheit können Sie mit diesen „Naturmitteln“ tun:

- **Ausreichend Bewegung:** Vor allem Ausdauersport wie Schwimmen, Radfahren oder Walken können den Blutdruck deutlich verbessern. Dabei sind auch regelmäßig kurze und leichte Trainingseinheiten hilfreich.
- **Stabiles Gewicht:** Bei Übergewicht lohnt es sich, ein paar Pfunde abzunehmen. Denn jedes Kilo weniger entlastet nicht nur das Herz, sondern senkt auch den Blutdruck – um jeweils etwa ein bis zwei mmHg.
- **Gesunde Ernährung:** Gemüse, Obst, pflanzliche Öle, Vollkorngetreide, Nüsse und Seefisch liefern Stoffe, die den Blutdruck positiv beeinflussen. Ungünstig sind dagegen Lebensmittel mit viel Zucker und Fett.
- **Wenig Salz:** Bei vielen Menschen wirkt salzarme Kost blutdrucksenkend. Setzen Sie diese Würze daher nur sparsam ein und achten Sie auf verstecktes Salz. Es findet sich in zahlreichen (Fertig-)Produkten.
- **Wenig Alkohol:** Dauerhaft zu viel Alkohol beschleunigt den Herzschlag und treibt den Blutdruck nach oben. Wer ihn nur selten oder am besten gar nicht trinkt, wird häufig mit besseren Werten belohnt.
- **Kein Tabak:** Nikotin steigert die Herzfrequenz und verengt die Gefäße. Zudem schädigen Giftstoffe sie auch direkt. Ein Rauchstopp tut dem Blutdruck gut und reduziert das Herz-Kreislauf-Risiko erheblich.
- **Wenig Stress:** Stress erhöht den Blutdruck und stößt im Körper langfristig Entzündungsprozesse an, die die Arteriosklerose fördern. Ausreichend Schlaf, Pausen, Entspannung und Bewegung wirken dem entgegen.

Herzinfarkt: die „weibliche“ Seite

Frauen sind anders als Männer – auch in Sachen Gesundheit. Das beste Beispiel dafür ist der Herzinfarkt. Frauen erleiden ihn seltener und im Schnitt zehn Jahre später als Männer. Sie überleben ihn aber auch seltener. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Dazu zählen körperliche Faktoren, aber auch psychosoziale Komponenten wie spezifische Verhaltensweisen und das Rollenverständnis von Frauen:

- **Trügerische Sicherheit.** Eine verbreitete Meinung ist, der Herzinfarkt sei eine typische Männerkrankheit. In der Tat betrifft er das männliche Geschlecht öfter – allerdings vor allem im jüngeren Alter. Denn Frauen profitieren bis zu den Wechseljahren von einem Vorteil: Die weiblichen Geschlechtshormone (Östrogene etc.) haben auf Herz und Gefäße einen gewissen Schutzeffekt. Fällt dieser mit der Menopause weg, steigt das Herz-Kreislauf-Risiko aber sprunghaft an. Vielen Frauen ist dies nicht bewusst.
- **„Vernachlässigtes“ Herz.** Bei der Vorsorge haben Frauen klar die Nase vorne. Sie gehen deutlich gewissenhafter zu empfohlenen ärztlichen Kontrollen als Männer. Dies betrifft aber vor allem die Krebs-Früherkennung. Frauen fürchten sich vor allem davor, an Brustkrebs zu erkranken. Dass sie spätestens im Klimakterium auch ihre Herzgesundheit im Blick haben sollten, vergessen viele. Dabei versterben in Deutschland jährlich fast 180.000 Frauen an den Folgen einer Herz-Kreislauf-erkrankung – und damit rund zehnmal mehr als durch Brustkrebs.
- **Das sensiblere Geschlecht.** Die bekannten Herzkrisen gelten zwar für beide Geschlechter gleichermaßen. Doch Frauen reagieren empfindlicher darauf. Vor dem Wechsel puffern die Östrogene ungünstige Einflüsse wie erhöhte Werte bei Blutfetten, Blutdruck und Blutzucker, Rauchen oder Übergewicht zum Teil noch ab. Danach kommen sie bei Frauen aber stärker zum Tragen als bei Männern. Dies bedeutet umgekehrt, dass sich für Frauen eine gesunde Lebensweise in der Regel besonders auszahlt – in jedem Alter und erst recht in höheren Jahren.
- **Untypische Beschwerden.** Auch die für einen Herzinfarkt klassischen Symptome treten grundsätzlich sowohl bei Männern als bei Frauen auf. Letztere berichten aber oft erst auf Nachfrage von Brustschmerzen, die in Arme, Oberbauch, Rücken oder Hals ausstrahlen können. Zudem stehen insbesondere bei älteren Frauen nicht selten eher unspezifische Warnzeichen im Vordergrund, zum Beispiel Druck- und Engegefühle, Atemnot, unerklärliche Müdigkeit oder Übelkeit. Ein Herzinfarkt als Ursache wird daher oft nicht oder erst spät erkannt.



- **Falsche Zurückhaltung.** Viele Frauen neigen dazu, das Wohl anderer über das eigene zu stellen. Im Gefühl, un-abkömmlich zu sein, ignorieren sie ihre Bedürfnisse und auch Beschwerden. Dies führt oft dazu, dass Frauen bei Gesundheitsproblemen ärztliche Hilfe nicht oder verzögert in Anspruch nehmen. Auch die Sorge, durch einen Fehlalarm unnötige Umstände zu bereiten, spielt dabei mit. Bei Verdacht auf einen Herzinfarkt zählt aber jede Minute, um ihn noch zu verhindern oder gut zu überstehen.
- **Alter und Lebensumstände.** Frauen trifft der Herzinfarkt meist deutlich später als Männer – in einem Alter, in dem er nicht mehr so leicht zu verkraften ist. Zugleich leben heute gerade hochbetagte Frauen häufig allein, wenn sie beispielsweise ihren Partner verlieren. Sie haben in vielen Fällen dann niemanden, der ihnen im Ernstfall beisteht und zeitnah einen Rettungsdienst verständigt. Auch dies erklärt, warum Frauen an einem Herzinfarkt fast doppelt so oft versterben wie Männer.

Achten Sie auf Ihr Herz!

Die Besonderheiten des „Eva-Infarkts“ erfordern nach Ansicht von Fachleuten mehr Beachtung – bei Frauen ebenso wie in der Ärzteschaft. Gezielte Aufklärung, die frühzeitige Diagnose von Risiken und ihre konsequente Behandlung sind wichtige Pfeiler, die die Überlebenschancen betroffener Frauen erhöhen. Vor allem sollten sie selbst mögliche Anzeichen des Herzinfarkts kennen und unbedingt ernstnehmen.

Nutzen Sie zum Beispiel das ärztliche Gespräch, um sich über Geschlechterunterschiede und Ihre persönlichen Schutzmöglichkeiten Klarheit zu verschaffen. Ausführlich über den Herzinfarkt im Allgemeinen und speziell seine „weibliche“ Seite informiert auch dieser Artikel:

► www.herzstiftung.de (→ Infos zu Herzkrankheiten → Herzinfarkt → Anzeichen → Herzinfarkt bei Frauen)

Mit Herz und Verstand: Aktivitäten bei Kälte

Regelmäßige Bewegung ist bei KHK ebenso wichtig wie die Therapie mit Medikamenten. Legen Sie daher bei Aktivitäten keine Winterpause ein. Mit Vorsicht und einem sanften Training kommen Sie gut durch die kalte Zeit.

Kälte: Mehrarbeit für den Kreislauf.

Innen warm, vor der Tür frostig: Dieser Wechsel fordert den Kreislauf. Denn er muss sich ständig an die veränderten Bedingungen anpassen. Gerade bei Eiseskälte verengt der Körper die Gefäße zum Schutz vor Auskühlung. Das Herz muss dadurch gegen mehr Widerstand in die Adern anpumpen – der Blutdruck steigt. Dies kann Herz- und Kreislaufprobleme verstärken. Im Winter besonders auf sich achten sollten daher Menschen

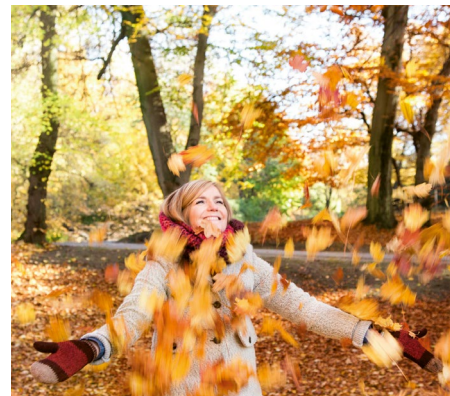
- mit einer KHK oder Herzschwäche,
- mit Angina-Pectoris-Beschwerden,
- mit erhöhten Blutdruckwerten,
- mit Herzrhythmusstörungen,
- nach einem Herzinfarkt/Schlaganfall.

Doch auch in den kühlen Monaten ist Bewegung im Freien empfehlenswert. Denn Training übers ganze Jahr stärkt das Herz-Kreislaufsystem und macht es weniger anfällig für Kältereize.

Fit bleiben im Winter – so geht’s.

Damit „Wintersport“ verträglich bleibt, sollten Sie einige Regeln beachten:

- **Blick aufs Thermometer:** Auch an kühlen Tagen können Sie draußen aktiv sein. Vermeiden Sie aber bei Minusgraden starke Anstrengungen wie zum Beispiel Schneeschippen.
- **Gezielter Schutz:** Legen Sie bei großer Kälte einen Schal auf Mund und Nase und atmen Sie bewusst über die Nase. So gelangt die Luft gut vorgewärmt in den Körper.
- **Genussvolle Belastung:** Gehen Sie Aktivitäten im Freien ruhig an. Mit Spaziergängen, Walking oder auch entspanntem Lang- bzw. Skilaufen kommen Sie in Bewegung – ohne sich dabei zu sehr zu verausgaben.
- **Sorgfältige Kontrolle:** Messen Sie in der Winterzeit Ihren Blutdruck besonders engmaschig. Holen Sie sich ärztlichen Rat, falls Ihre Werte bei kalter Witterung ansteigen.
- **Optimale Therapie.** Sie haben bei Frost Atemnot, spüren Druck oder Brennen im Brustkorb? Vereinbaren Sie dann bitte einen Kontrolltermin in Ihrer Praxis. Bei kältebedingten Beschwerden kann die Anpassung Ihrer Medikamente nötig sein.



- **Zur Not indoor.** Trainieren Sie bei frostigen Temperaturen kurzerhand drinnen. Einige leichte Workouts, mit denen Sie sich zuhause fit halten, gibt es für Sie auf dieser Internetseite:
► www.herzstiftung.de (→ Service & Aktuelles → Publikationen und Medien → Fitness-Videos)

Kurz berichtet:

Herzwochen 2023: Schutz vor dem plötzlichen Herzstillstand.

Jedes Jahr versterben in Deutschland geschätzt 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Für dieses lebensbedrohliche Ereignis zu sensibilisieren, war Ziel der diesjährigen Herzwochen. Dazu fanden im vergangenen November bundesweit Aktionen und Informationsveranstaltungen statt. Begleitend hat die Deutsche Herzstiftung eine Reihe von Aufklärungsmedien zusammengestellt. Auf dieser Internetseite finden Sie die Broschüren, Videos und Podcasts:

- www.herzstiftung.de (→ Service & Aktuelles → Herzwochen und Veranstaltungen → Herzwochen der Herzstiftung)

SBK-MedPlus Telefon

0800 072 572 570 02
(gebührenfrei*)

* innerhalb Deutschlands

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
80227 München

Redaktion

SBK: Nicole Dertmann
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Gabriele Stumm

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet:
www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

alle Eric Thevenet/SBK