

## WAS WIR BEI BLUTHOCHDRUCK FÜR SIE TUN KÖNNEN

- Bestimmung Ihres Risikos für Herzinfarkt und Schlaganfall
- Individuelle Beratung über Veränderungen des Lebensstils
- Individuelle Beratung zu Entspannungstherapien
- Individuelle medikamentöse Therapieplanung
- Ultraschall Herz/Halsschlagadern
- Langzeit-Blutdruckmessung
- Belastungsuntersuchung
- Minimal-invasive Nierenarterienablation
- Stentimplantation bei verengten Nierenarterien

Alle Leistungen des KIZ finden Sie auf unserer Homepage.

## ANFAHRTSBESCHREIBUNG



### Mit dem Auto

Von der Sonnenstraße (Altstadtring) in Fahrtrichtung Norden fahren Sie kurz vor dem Stachus rechts in die Herzogspitalstraße. Die 2. Straße links ist die Eisenmannstraße. Ihr Auto können Sie in einem der nur wenige Meter entfernten Parkhäuser parken.

### Öffentliche Verkehrsmittel

U4/U5 Karlsplatz/Stachus, U3/U6 Marienplatz, U1/U2 Sendlinger Tor.

Alle S-Bahn-Linien sowie Tram 16/17/18/19/20/21/27 Karlsplatz/Stachus.

### KIZ Kardiologie im Zentrum

im Zentrum für Diabetologie, Herz- und Gefäßmedizin

Eisenmannstraße 4, 80331 München

FON 089-255 44 79-0, FAX 089-255 44 79-10

info@kardiologie-im-zentrum.de

www.kardiologie-im-zentrum.de

www.kiz-invasiv.de

Kardiologie  KIZ  
im Zentrum

**BLUTHOCHDRUCK**  
WAS SIE TUN KÖNNEN





### **Der Lebensstil hat Einfluss auf unseren Blutdruck.**

Mangelnde Bewegung, falsche Ernährung, Rauschmittelkonsum und ungesunder Stress begünstigen Bluthochdruck oder lösen ihn sogar aus. Durch eine Veränderung der eigenen Lebensweise können Sie Ihren Blutdruck deutlich senken (Ziel: < 140/90mmHg). In der Folge benötigen Sie weniger blutdrucksenkende Medikamente, in einigen Fällen können Sie sogar ganz darauf verzichten.

## **REGELMÄSSIG BEWEGEN**

**Ausdauersport 3 x wöchentlich 30 Minuten**

Viel Bewegung und regelmäßiges Ausdauertraining gehören zu den wichtigsten Faktoren, um den Blutdruck dauerhaft zu senken. Joggen, Schwimmen, Rad fahren oder Training mit einem Cross-Trainer sind dafür geeignete Sportarten. Wir empfehlen, drei bis vier Mal pro Woche für 20 bis 30 Minuten auf einer mittleren Belastungsstufe zu trainieren. Das bedeutet, dass Sie sich beispielsweise während des Joggens noch mit Ihrem Partner unterhalten können.

Menschen, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen keinen Sport treiben, können auch schon mit häufigen Spaziergängen ihren Blutdruck senken.

## **NACHHALTIG ABNEHMEN**

**Pro Kilo Gewichtsreduktion 2mmHg Blutdrucksenkung**

Abnehmen ist einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren für die Verringerung des Blutdrucks: Pro Kilo Gewichtsreduktion können Sie Ihren Blutdruck um bis zu 2 mmHg senken! Durch dauerhafte Veränderungen der Lebensgewohnheiten ist es möglich, langsam, aber stetig abzunehmen, und das reduzierte Gewicht langfristig zu halten. Dabei hilft regelmäßige Bewegung im Alltag und Sport, weil Sie hierdurch zusätzliche Kalorien verbrauchen. Eine professionelle Ernährungsberatung gibt Tipps für eine leichte, fettarme und dennoch genussreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse.

## **GESUND ERNÄHREN**

**Salzarm essen und trinken**

Bei einigen Menschen kann auch Kochsalz den Blutdruck deutlich erhöhen. Vor allem Fertiggerichte beinhalten viel Salz, aber auch Wurst, Schinken, Käse, Oliven, Kapern, eingelegtes Essiggemüse, Würzmittel, Senf, Ketchup und Knabbereien. Wer darauf verzichtet und bei Tisch nicht nachsalzt, beugt Bluthochdruck vor! Selbst Mineralwasser kann viel Salz enthalten. Achten Sie daher beim Kauf auf natriumarmes Wasser.

## **GENUSSVOLL LEBEN**

**Rauchen aufgeben und Alkohol reduzieren**

Wer es schafft, das Rauchen aufzugeben, tut viel Gutes für seinen Blutdruck – und nicht nur dafür. Von den Krankenkassen anerkannte Raucher-Entwöhnungskurse können dabei unterstützen. Weniger und seltener Alkohol trinken wirkt sich ebenfalls spürbar positiv auf Ihren Blutdruck aus. Genießen Sie statt einer Flasche Bier oder einem Glas Wein doch mal eine gute Tasse Tee oder einen leckeren Fruchtsaft.

## **TÄGLICH ENTSPANNEN**

**Pausen machen und entspannen lernen**

Belastender und dauerhafter Stress im Alltag verstärkt Ihren hohen Blutdruck. Dem können Sie regelmäßige Entspannungspausen entgegen setzen. Schon ein paar tiefe Atemzüge an der frischen Luft bauen Stress ab. Ein warmes Bad am Abend kann helfen abzuschalten. Manchen Menschen hilft auch das Erlernen von Entspannungsmethoden wie Yoga oder Autogenes Training, die gut im Alltag angewendet werden können. Wichtig ist außerdem ein regelmäßiger, ausreichender und erholsamer Schlaf.