

## WAS WIR BEI BLUTHOCHDRUCK FÜR SIE TUN KÖNNEN

Bestimmung Ihres Risikos für Herzinfarkt und Schlaganfall  
Individuelle Beratung über Veränderungen des Lebensstils  
Sportmedizinische Beratung  
Individuelle Beratung zu Entspannungstherapien  
Individuelle medikamentöse Therapieplanung  
Ultraschall Herz/Halsschlagadern  
Langzeit-Blutdruckmessung  
Pulswellenanalyse  
Belastungsuntersuchung

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 direkt gegenüber oder 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 GbR

Eisenmannstraße 4, 80331 München  
Tel. 089-255 44 79-0, Fax 089-255 44 79-10  
info@kiz-muenchen.de  
www.kiz-muenchen.de



**BLUTHOCHDRUCK**  
WAS SIE TUN KÖNNEN



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

Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) ist weit verbreitet und erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Erkrankungen. Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Übergewicht, Rauchen und Stress fördern die Entstehung von Bluthochdruck. Durch Veränderungen im Alltag können Sie Ihren Blutdruck senken (Zielblutdruck: 120–129 mmHg systolisch und 70–79 mmHg diastolisch). Dadurch brauchen Sie oft weniger Medikamente, manchmal können Sie sogar ganz darauf verzichten.

## **REGELMÄSSIG BEWEGEN**

### **Ausdauersport: 150 Minuten pro Woche**

Regelmäßige Bewegung und Ausdauersport sind besonders wirksam, um den Blutdruck dauerhaft zu senken. Geeignete Sportarten sind zum Beispiel Nordic Walking, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Training auf dem Crosstrainer. Wir empfehlen, mehrmals pro Woche 20 bis 30 Minuten mit mittlerer Anstrengung zu trainieren – so, dass Sie sich beim Sport noch unterhalten können. Auch häufige Spaziergänge helfen, wenn Sport aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist.

## **NACHHALTIG ABNEHMEN**

### **Pro Kilo weniger: 2mmHg niedrigerer Blutdruck**

Wenn Sie Übergewicht haben, ist Abnehmen besonders wichtig: Schon ein Kilo weniger kann den Blutdruck um bis zu 2 mmHg senken. Dauerhafte Veränderungen beim Essen, kombiniert mit Bewegung, helfen Ihnen, Ihr Gewicht zu reduzieren und langfristig zu halten.

## **GESUND ERNÄHREN**

### **Mittelmeerkost und wenig Salz**

Eine ausgewogene Ernährung hilft gegen Übergewicht und Bluthochdruck. Empfehlenswert sind Mittelmeerkost oder DASH-Diät. Weniger Salz – besonders aus Fertigprodukten – senkt den Blutdruck, kaliumreiche Lebensmittel unterstützen zusätzlich. Eine Ernährungsberatung gibt praktische Tipps für gesunde und schmackhafte Kost.

## **GENUSSVOLL LEBEN**

### **Rauchen aufgeben und Alkohol reduzieren**

Wer mit dem Rauchen aufhört, tut seinem Blutdruck und der Gesundheit insgesamt viel Gutes. Raucherentwöhnungskurse, die von den Krankenkassen anerkannt sind, können dabei helfen. Auch weniger und seltener Alkohol wirkt positiv auf den Blutdruck. Probieren Sie statt Bier oder Wein öfter mal ein alkoholfreies Getränk.

## **TÄGLICH ENTSPANNEN**

### **Pausen machen und Entspannung üben**

Anhaltender Stress kann den Blutdruck erhöhen. Regelmäßige Entspannungspausen helfen, Stress abzubauen – schon ein paar tiefe Atemzüge an der frischen Luft wirken beruhigend. Ein warmes Bad am Abend kann beim Abschalten helfen. Viele Menschen profitieren auch von Entspannungsmethoden wie Yoga oder Autogenem Training, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

## **ERHOLSAM SCHLAFEN**

### **Atempausen erkennen und behandeln**

Schlafapnoe, bei der die Atmung nachts wiederholt aussetzt, belastet das Herz und erhöht den Blutdruck. Wenn Sie nachts schnarchen und tagsüber müde sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er kann Sie beraten und ggf. eine weiterführende Diagnostik in die Wege leiten. Die Behandlung einer Schlafapnoe verbessert Ihren Blutdruck und schützt Ihre Gesundheit.