

Sie haben es **in der Hand**.

Auch wenn erhöhter Blutdruck in Ihnen keinen Leidensdruck verursacht, nehmen Sie ihn ernst und beobachten Sie ihn regelmäßig.

Engagieren Sie sich für Ihren Behandlungserfolg und minimieren Sie so Folgeerkrankungen.

Nehmen Sie Medikamente regelmäßig ein, um gefährliche Höchstwerte zu vermeiden, Blutdruckschwankungen auszugleichen, das Herz zu entlasten und Ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten.

Regelmäßige Blutdruckmessung und Medikamenteneinnahme sind zwei zentrale Schlüssel für einen normalen Blutdruck. Zur Förderung Ihrer Lebensqualität und -verlängerung sollten Sie generell die Gesundheitssäulen von Bewegung, Ernährung und Entspannung aktiv in Ihren Alltag einbauen.

Ihre Mylan dura

Mit bester Empfehlung

W.829512

Bluthochdruck im Griff.

- Das geniale Herz-Kreislauf-System
- Bluthochdruck – die stille Gefahr
- Risiken erkennen, gesünder leben

dura. dauernd günstig.



Mylan dura GmbH · Postfach 10 06 35 · 64206 Darmstadt

Wundernetzwerk Herz-Kreislauf-System

Gut zu wissen:

- **140.000 Kilometer Blutgefäße** bahnen sich den Weg durch unseren Körper – das entspricht einer 3,5 fachen Äquatormrundung.
- Bis zu **10.000 Liter Blut** pumpt unser faustgroßes, etwa 350 Gramm schweres Herz jeden Tag durch den Körper, d.h. pro Minute ca. 5 Liter (\cong Gesamtmenge Blut in unserem Körper).
- Das Herz schlägt **60 Mal pro Minute** in der Entspannung, 100 Schläge sind es beim flotten Spaziergang und etwa 180 Schläge beim Sprint zum Bus.
- Die langlebige und wartungsfreie Hochleistungspumpe Herz schlägt ca. **42 Millionen Mal im Jahr** und etwa 3 Milliarden Mal im Leben. Ein Traum eines jeden Konstrukteurs!



Hand aufs Herz



Was wissen Sie über Ihren unermüdlich schlagenden Lebensmotor und das gigantische Netzwerk Ihrer Blutgefäße?

Solange wir beschwerdefrei sind und vor Lebensenergie sprudeln, machen wir uns meist wenig Gedanken über unsere inneren Wunderwerke.

Das Bewusstsein wächst erst, wenn unser Körper signalisiert, dass etwas nicht stimmt. Und das tut er beim Bluthochdruck meistens sehr spät, da er keinen spürbaren Leidensdruck verursacht. Die Diagnose Bluthochdruck (Hypertonie) wird in der Regel nur zufällig gestellt. Daher ist es über lange Zeit eine Gesundföhlfalle, die allerdings fatale Folgen haben kann.

Etwa 20 Millionen Bundesbürger haben zu hohe Blutdruckwerte plus großer Dunkelziffer. Anhaltend hoher Blutdruck ist nachweislich einer der maßgeblichen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzschwäche (Herzinsuffizienz), Arterienverkalkung (Arteriosklerose), Herzinfarkt oder Schlaganfall – Krankheiten, die mit Abstand häufigste Todesursache in Deutschland darstellen.

Fassen Sie sich ein Herz und bieten Sie diesem heimtückischen Gegner Paroli. Nutzen Sie die Chancen von Vorbeugung und Behandlung und werden Sie selbst zu Ihrem eigenen Gesundheitsmanager. So kriegen Sie nicht nur Ihren Bluthochdruck in den Griff, sondern werden mit einer langanhaltenden Lebensqualität belohnt.

Mit den folgenden Tipps soll dieser Ratgeber ein wertvoller Wegbegleiter sein. Diese Broschüre kann und will nicht das Gespräch mit Ihrem Arzt ersetzen. Bei allen Fragen zur Erkrankung und Behandlung sollte er immer Ihr erster Ansprechpartner sein.

Das geniale Herz-Kreislauf-System

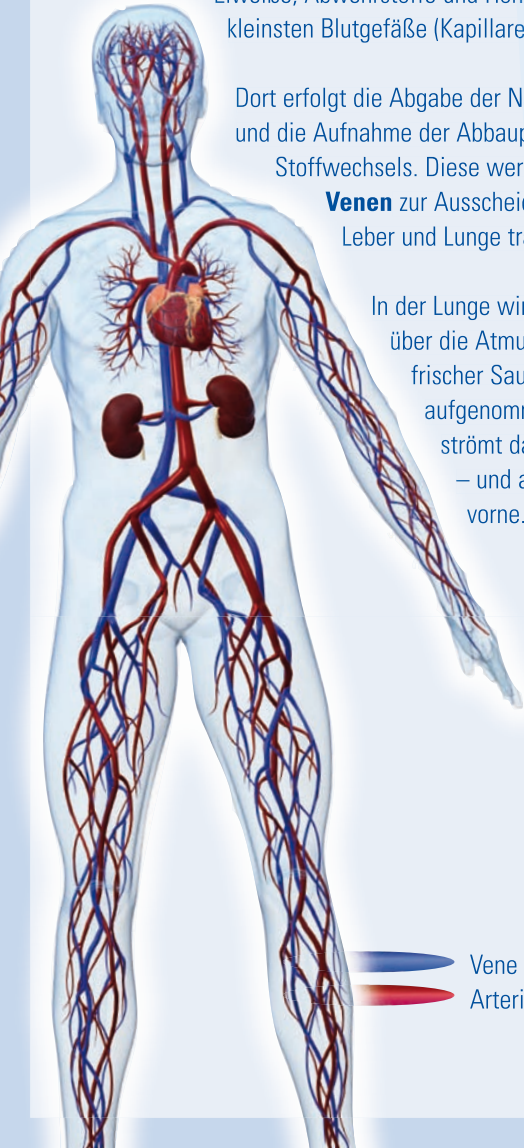
Das Herz – ein Hohlmuskel – pumpt Blut in Arterien und Venen über ein weit verzweigtes Versorgungsnetz durch den kleinen Lungen- und den großen Körperkreislauf.

Arterien führen das Blut weg vom Herzen zu den Organen und transportieren lebensnotwendigen Sauerstoff, Nährstoffe, Eiweiße, Abwehrstoffe und Hormone bis in die kleinsten Blutgefäße (Kapillaren).

Dort erfolgt die Abgabe der Nährstoffe und die Aufnahme der Abbauprodukte des Stoffwechsels. Diese werden über die

Venen zur Ausscheidung über Nieren, Leber und Lunge transportiert.

In der Lunge wird Kohlendioxid über die Atmung abgegeben und frischer Sauerstoff in das Blut aufgenommen. Von der Lunge strömt das Blut zum Herzen – und alles beginnt von vorne.



Vene
Arterie

Das Auf und Ab des Blutdrucks

Das Herz arbeitet wie eine Druck-Saug-Pumpe und muss zur Überwindung des Strömungswiderstandes einen Druck aufbauen, ähnlich einem Leitungssystem wie der Wasserversorgung oder Zentralheizung. Dazu zieht sich der Herzmuskel rhythmisch zusammen und entspannt sich wieder.

Beim Zusammenziehen verkleinert sich der Innenraum des Herzmuskels, der Druck in den Herzkammern steigt und presst das Blut in die Arterien. Der so erzeugte Druck nennt sich **systolischer Blutdruck** (Systole = Zusammenziehen). Diese pulsierende Druckwelle können wir z.B. am Handgelenk oder an der Halsschlagader als Puls spüren.

Während der Entspannungsphase erschlafft der Herzmuskel und die Herzkammern werden wieder mit Blut gefüllt. Der Druck, der beim erschlafften Herzen in den Arterien herrscht, ist der **diastolische Blutdruck** (Diastole = Ausdehnung).

Dieses erklärt, warum bei der Blutdruckmessung immer zwei Werte angegeben werden, z.B. 120 zu 80. Der obere, systolische Wert (120) und der untere, diastolische (80) Wert werden in mmHg gemessen, gesprochen „Millimeter Quecksilbersäule“.



Der Blutdruck passt sich den Anforderungen unseres Körpers an und ist daher großen Schwankungen ausgesetzt. Blutdruckspitzen treten insbesondere während körperlicher oder psychischer Belastungen auf. Daher kann jede Blutdruckmessung nur eine Momentaufnahme sein. Nur regelmäßige Messungen können zu einer klaren Aussage führen. Ihr Arzt wird mit Ihnen das geeignete Vorgehen abstimmen.

Risikofaktor Bluthochdruck

Die Empfehlungen der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft klassifizieren folgende Schweregrade des Bluthochdrucks.

Schweregrad	Systolische Werte (in mm Hg)	Diastolische Werte (in mm Hg)
Optimal	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
„Noch Normal“	130 - 139	85 - 89
Leichter Bluthochdruck	140 - 159	90 - 99
Mittlerer Bluthochdruck	160 - 179	100 - 109
Schwerer Bluthochdruck	≥ 180	≥ 110

< = unter
≥ = ab

Nach: Therapieempfehlungen der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft (2004)



Tipp:

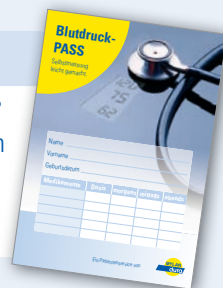
Mit zunehmendem Alter steigen die Blutdruckwerte häufig an. Bei den über 60-Jährigen leidet etwa jeder zweite unter Bluthochdruck, der ärztlich behandelt werden muss, um Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Eine Blutdruckmessung mindestens *ein Mal jährlich* beim Arzt, in der Apotheke oder zu Hause ist daher für jeden Erwachsenen sinnvoll.

Gratis für Sie:

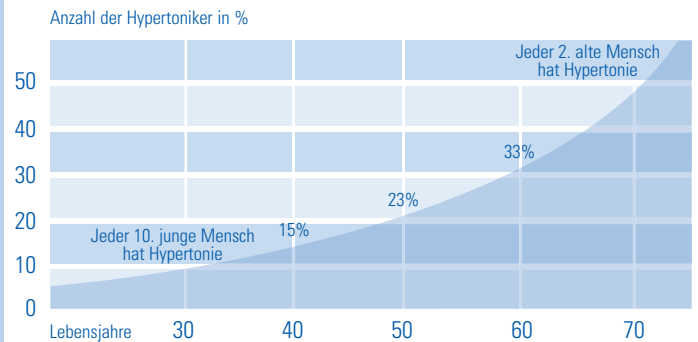
Protokollieren Sie im **Blutdruck-PASS** regelmäßig Ihre Werte und unterstützen Sie so Ihren Behandlungserfolg.

Alle Infos unter www.mylan-dura.de



Risikofaktor **Bluthochdruck**

Jeder 5. Erwachsene in Deutschland hat einen erhöhten Blutdruck, der der häufigste Risikofaktor für Folgeerkrankungen wie Schlaganfall, Herzmuskelschwäche, Herzinfarkt, Nierenversagen und schwere Gefäßschäden ist. *49 % aller Todesfälle unter 65 Jahren sind auf die Folgen von Bluthochdruck zurückzuführen. Der Prozentsatz steigt mit höherem Alter.*



Wird hoher Blutdruck nicht behandelt, so verkürzt er das Leben erheblich. So alarmierend die Zahlen und die Prognose, so hoffnungsvoll die Erkenntnis, dass durch eine Blutdrucknormalisierung weitreichende Gesundheitsrisiken vermieden werden können und die Lebenserwartung sich erhöht. Die blutdrucksenkende Therapie gilt als eine der erfolgreichsten Maßnahmen in der modernen Medizin.

Belastungs- Faktoren

Bei ca. 90% der Fälle mit Bluthochdruck liegt eine so genannte primäre oder essenzielle Hypertonie vor. Neben Erbfaktoren kann sich das eigene Verhalten negativ auf Bluthochdruck und Folgeerkrankungen auswirken.



Dauerhafte Gefäßgesundheit

Neben einer medikamentösen Therapie und regelmäßiger Blutdruckmessungen können Sie durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise entscheidend dazu beitragen, Ihren Blutdruck zu senken, Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu mindern und sich auch noch wohler zu fühlen.

Lieb gewonnene, aber gesundheitsschädliche Gewohnheiten zu verändern fällt oft schwer, weil wir dies als Einschränkung empfinden, wenn dafür nicht eine sofortige Belohnung winkt.

Doch die Aussicht ist ein längeres und gesünderes Leben, ein Geschenk, das keineswegs selbstverständlich ist und nicht ohne unsere Eigeninitiative erreicht werden kann.

Die 3 klassischen Gesundheitssäulen

... richtig dosiert, gut ausbalanciert und regelmäßig praktiziert stabilisieren sie unsere Gesundheit bis ins hohe Alter.



Werden Sie aktiv: Ab sofort und dauerhaft. Sie werden auf sich stolz sein und mit geistiger Frische, körperlicher Fitness und großer Zufriedenheit belohnt.

Dauerhafte Gefäßgesundheit

Normalisierung des Körpergewichtes

Durch Reduzierung des Gewichts können ebenso Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbessert oder vermieden werden. Einer der wichtigsten und häufigsten Risikofaktoren für Bluthochdruck ist durch Bewegungsmangel bedingtes Übergewicht.

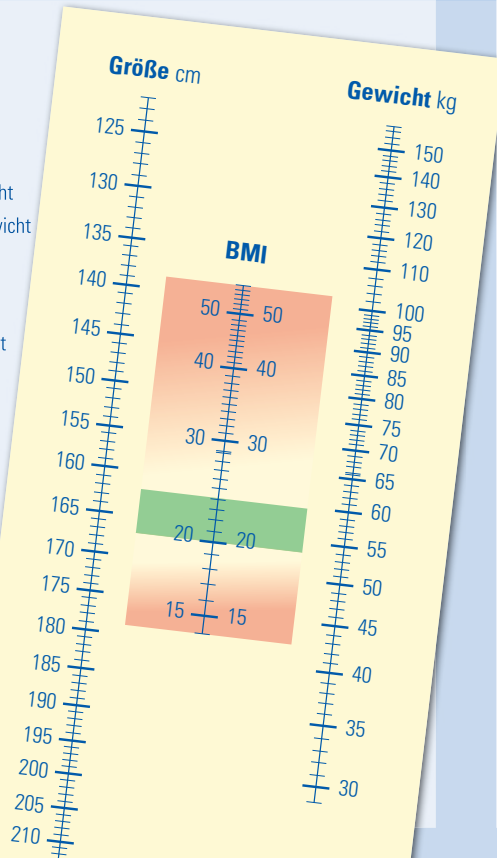
Der BMI (**Body-Maß-Index**) ist ein grober Richtwert, der angibt, ob Übergewicht vorliegt oder nicht.

Testen Sie selbst.

Verbinden Sie dazu den Wert Ihrer Körpergröße und Ihres Körpergewichtes mit einem Lineal und lesen Sie auf dem Schnittpunkt der Diagonalen Ihren BMI ab.

Das sagen die BMI-Werte

- < 20,0 Untergewicht
- 20,0 - 24,9 Normalgewicht
- 25,0 - 29,9 Leichtes Übergewicht
- 30,0 - 34,9 Deutliches Übergewicht (Adipositas)
- 35,0 - 39,9 Starke Fettsucht (Adipositas)
- ≥ 40,0 Krankhafte Fettsucht (pathologische Adipositas)



Ausdauernd mobil

Trainieren Sie Ihre körperliche Fitness. Regelmäßig und langsam steigernd. Allein, in der Gruppe, im Fitness-Studio. Überfordern Sie sich nicht, aber bleiben Sie dran. Es lohnt sich.



Guten Appetit!

Ernähren Sie sich vitamin- und ballaststoffreich und verwenden Sie pflanzliche Fette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Seien Sie sparsam mit Salz. Viel Obst, Gemüse und Salate. Immer frisch statt Fastfood. Und leckerer obendrein. Reichlich Trinken nicht vergessen.

Alkohol und Nikotin

Die Lieblingssünden sind starke Belastungen für Herz und Gefäße. Wie wichtig ist Ihnen Ihre Gesundheit?

Entspannung statt Stress

Versuchen Sie, belastende Umstände zu ändern und in Erholung und Entspannung den notwendigen Ausgleich zu finden. Stress saugt Energie aus dem Körper. Entspannungstechniken, Meditation und auch klassische Musik beruhigen die angespannten Nerven, lassen Sie zur inneren Mitte finden und beruhigen das Herz.

Für das Vitalsystem gibt es kaum etwas Besseres als Yoga. Es aktiviert die Atmung, stärkt die Muskeln – auch den Herzmuskel – und baut Stress ab.

