



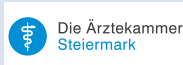
herz.leben informiert ...

- ... Was ist Bluthochdruck und wie häufig ist die Erkrankung?
- ... Wie messen Sie Ihren Blutdruck richtig?
- ... Wie positiv wirken sich gesunde Ernährung und mehr Bewegung aus?
- ... Was hat Kochsalz mit hohem Blutdruck zu tun?
- ... Wie wirken Blutdruckmedikamente?
- ... Wie wirken sich Rauchen und Stress auf Ihren Blutdruck aus?

herz.leben

Nähere Auskünfte über die Schulung erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder bei der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) in der Steiermark.

Österreichische Gesundheitskasse
+43 5 0766-151855
herz.leben@oegk.at
www.gesundheitskasse.at/herzleben



IMPRESSUM:

Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:
Österreichische Gesundheitskasse,
Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz
Fotos: © Monkey Business, Alexander Rath/Fotolia.com; Don Farall/Getty Images
Druck: druck.at Druck- und Handelsgesellschaft mbH, Leobersdorf
Auflage 2020

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit beziehen sich geschlechtsspezifische Formulierungen stets in gleicher Weise auf Frauen und Männer.

**BLUT-
HOCHDRUCK**

herz.leben

Bluthochdruck-Schulung



Für Österreich wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) angegeben, dass 22,8 % aller Todesfälle mit erhöhtem Blutdruck verbunden sind. Damit ist erhöhter Blutdruck der Risikofaktor, der für die meisten Todesfälle in Österreich verantwortlich ist.

Was ist Bluthochdruck?

Der Blutdruck ist die treibende Kraft in dem weit verzweigten Gefäßsystem unseres Körpers. Damit das Blut in den Arterien, Venen und kleinsten arteriellen Gefäßen zirkulieren kann, leistet unser Herz ein bemerkenswertes Arbeitspensum. Es zieht sich bei Erwachsenen unter Normalbedingungen rund siebenzig Mal pro Minute zusammen und schickt das Blut auf die Reise durch den Körper – beladen mit Sauerstoff und Nahrung für die Zellen und mit Stoffwechselprodukten von den Zellen. Steigt der Blutdruck unter Belastung an, ist dies ein normaler Anpassungsmechanismus des Körpers, ist er jedoch in Ruhe dauerhaft erhöht, kommt es zu Schäden an verschiedenen Organen.

Die Höhe des Blutdrucks wird im Wesentlichen von zwei Faktoren bestimmt:

- ... von der Schlagkraft des Herzens und
- ... dem Durchmesser der Arterien



Bluthochdruck: Gefahr für Organe und Gefäße

Bluthochdruck ist eine tückische Erkrankung, die oft jahrelang unbemerkt verläuft, da man keine oder nur schwache Symptome verspürt und sich auch ansonsten nicht in seinem Wohlbefinden eingeschränkt fühlt. Oft wird Bluthochdruck deshalb erst erkannt, wenn schwere Folgeerkrankungen eingetreten sind. Trotz ärztlicher Diagnose und entsprechender Warnung wird er oft auf die leichte Schulter genommen. Wie bei vielen anderen chronischen Erkrankungen gilt daher auch hier: regelmäßige vorbeugende Kontrollen und eine konsequente Behandlung können Leben retten.

FOLGEERKRANKUNGEN

- ... Schlaganfall
- ... Herzinfarkt
- ... Sehstörungen (bis hin zur Erblindung)
- ... Demenz
- ... Schädigung der Nieren (bis zur Dialyse)
- ... Gefäßschäden an den Beinen (bis zur Amputation)

Die herz.leben-Schulung

Ziel der Schulung ist das Erreichen einer guten Blutdruckeinstellung und die Vermeidung von schweren Folgeerkrankungen.

In 4 Schulungseinheiten zu je 90 Minuten erhalten Sie Informationen zu folgenden Themen:

- ... Bluthochdruck
- ... Selbstkontrolle
- ... Ernährung und Bewegung
- ... Blutdruckmedikamente
- ... Rauchen und Stress

Die Schulung wird in Gruppen mit mindestens 6 Teilnehmern durchgeführt, um gemeinsam Erfahrungen austauschen zu können.

Ein Handbuch mit wertvollen Informationen zum Thema Bluthochdruck wird jedem Teilnehmer zur Verfügung gestellt.

Der Kurskostenbeitrag pro Person beträgt € 11,-.

Teilnahmevoraussetzungen

Patienten mit **diagnostizierter arterieller Hypertonie** und

- a) Blutdruckwerten von **160/95 mm Hg** und darüber oder
- b) Blutdruckwerten von **140/90 mm Hg** und darüber mit einem **erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen**.