

Bluthochdruck

Wie schaffe ich es, an meiner Behandlung dranzubleiben?

Wenn Sie einen hohen Blutdruck haben, kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt viele Empfehlungen zum Lebensstil geben und Ihnen Medikamente verschreiben. Doch den wichtigsten Teil der Behandlung übernehmen Sie zu Hause selbst. Dazu gehört zum Beispiel, sich regelmäßig zu bewegen und ausgewogen zu ernähren sowie Medikamente einzunehmen. Doch das ist oft einfacher gesagt als getan. Hier finden Sie Tipps, wie es leichter gelingen kann.

Warum ist die Behandlung wichtig?

Einen zu hohen Blutdruck spüren Sie meist nicht und anfangs bemerken Sie oft auch keine Beschwerden. Bleibt die Erkrankung unbehandelt, kann sie aber im Laufe der Zeit viele Organe schädigen und zu Folgeerkrankungen führen.

Wie kann ich es schaffen, meinen Lebensstil dauerhaft umzustellen?

Ein gesunder Lebensstil ist ein wichtiger Baustein Ihrer Behandlung. Fachleute empfehlen eine ausgewogene Ernährung mit wenig Salz, regelmäßige Bewegung und mit dem Rauchen aufzuhören. Diese Tipps können helfen, die guten Vorsätze dauerhaft umzusetzen:

- Es kann viele Gründe geben, warum sich manche Vorhaben im Alltag nicht immer umsetzen lassen. Häufig fehlt zum Beispiel die Zeit, um jeden Tag frisch zu kochen oder für einen langen Spaziergang. Wichtig ist, dass Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihre persönliche und berufliche Situation kennt. Nur so kann diese bei der Behandlung berücksichtigt werden.
- Seine Gewohnheiten zu ändern, ist oft nicht leicht. Sie sollten sich damit keinen Stress machen, welcher wiederum den Blutdruck steigern kann. Probieren Sie aus, was möglich ist oder nicht.
- Oft hilft es, wenn Sie sich Ziele setzen, die Sie gut erreichen können. Das kann vielleicht zweimal pro Woche eine Runde mit dem Fahrrad sein oder am Wochenende mit frischen Zutaten selbst kochen.
- Vieles macht auf Dauer in der Gruppe oder im Verein mehr Spaß als allein. Fragen Sie im Bekannten- oder Freundeskreis, ob sich jemand regelmäßig zum Fahrradfahren oder Kochen treffen möchte.
- Auch Beratungsangebote können Sie unterstützen, zum Beispiel beim Abnehmen oder Rauchstopp. Das können persönliche Gespräche sein, aber auch Apps, Online- oder Telefon-Angebote.



© JeanLuc – stock.adobe.com

- Es ist ratsam, an einer Schulung teilzunehmen. Dort bekommen Sie praktische Tipps und können lernen, wie Sie die Behandlung in Ihren Alltag einbinden können.
- Wer gibt schon gerne zu, dass es mit den regelmäßigen Sporteinheiten oder der Ernährungsumstellung nicht klappt? Es ist aber wichtig, dass Sie ehrlich gegenüber Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sind. Nur dann können Sie gemeinsam Ihre Behandlung planen.
- Manchen Menschen hilft eine psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung, wenn eine seelische Erkrankung die Behandlung erschwert.

Was hilft, Medikamente einzunehmen?

Wenn eine angepasste Lebensweise nicht ausreicht, um den Blutdruck zu senken, kommen Medikamente in Frage. Diese können nur helfen, wenn Sie diese regelmäßig und wie vereinbart einnehmen. Hier ein paar Tipps, welche Ihnen die Einnahme erleichtern können:

- Falls Sie Bedenken gegenüber Medikamenten haben, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt offen darauf an. Lassen Sie sich Vor- und Nachteile erklären.
- Sagen Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auch, wenn Sie Nebenwirkungen haben. Oft kann man Ihnen damit helfen, zum Beispiel indem man die Dosis anpasst oder das Medikament wechselt.
- Fragen Sie beim Arztbesuch, in der Apotheke oder bei Ihrer Pflegekraft nach, wie Sie die Medikamente richtig anwenden.
- Es gibt viele Möglichkeiten, die Medikamenteneinnahme zu erleichtern. In Pillendosen können Sie sich beispielsweise Ihre Medikamente für eine ganze Woche übersichtlich einsortieren. Fragen Sie in der Apotheke danach. Hier erhalten Sie auch weitere Hilfe.
- Nutzen Sie Erinnerungshilfen wie Zettel, Aufkleber am Badezimmerspiegel, Kalendereinträge oder Apps auf dem Handy.
- Vielleicht kann Sie ein Familienmitglied oder eine Pflegekraft bei der regelmäßigen Einnahme unterstützen.
- Wer hohen Blutdruck hat, nimmt oft mehrere Medikamente. Ein aktueller Medikationsplan hilft Ihnen, den Überblick zu behalten. Dort stehen alle verschriebenen Arzneimittel mit Wirkstoffnamen und die Dosis. Zudem wird aufgeführt, wie und warum Sie die Arzneimittel einnehmen sollten.