

Praxis Arends

Drs./NL Albertus Arends
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstraße 43
69120 Heidelberg
Telefon: 06221 -472887
Telefax: 06221- 473159
www.praxis-arends.de

Ratgeber Hypertonie

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie leiden unter Bluthochdruck; Ärzte sagen Hypertonie. Unser Ziel ist es daß Sie möglichst viel über Ihre Krankheit erfahren, denn das ist der erste Schritt zum Behandlungserfolg. Lesen Sie diese Broschüre sorgfältig durch und fragen Sie Ihrem Arzt bei Unklarheiten.

Einen normalen Blutdruck bedeutet geringerer Belastung für Herz und Gefäße und bedeutet auch ein vermindertes Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden!

Die Behandlung:

Versuchen Sie nicht Ihr Leben von heute auf morgen radikal umzustellen. Gehen Sie bei den folgenden Punkte lieber Schritt für Schritt vor. Beginnen Sie mit den Punkten, deren Befolgung Ihnen am leichtesten fällt und steigern Sie sich dann.

- Punkt 1: Geben Sie das Rauchen auf !!!!! Rauchen ist Todesursache Nr. 1 in West-Europa
- Punkt 2: Normalisierung des Gewichts auf Idealgewicht (Arzt befragen: Quetelet-index $> 27 \text{ kg/m}^2$) Besprechen Sie mit Ihrem Arzt die beste Methode zur Gewichtsreduzierung
- Punkt 3: Vermehrte körperliche Bewegung
- Punkt 4: Kochsalzeinnahme reduzieren: Kochsalz reduzieren, keine Fertiggerichten, keine Konserven, keine geräucherte Wurstwaren
- Punkt 5: Alkoholeinnahme maximal zwei Gläser pro Tag
- Punkt 6: Viel Obst und Gemüse. 5 Portionen am Tag
- Punkt 7: Fettarme Diät: mindestens ein Mal pro Woche Fisch; statt Vollmilch besser voll entrahmte Milch, Eigelb vermeiden

Haben Sie Medikamente verordnet bekommen, beachten Sie dann folgendes:

- Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein.
- Haben Sie Probleme mit Ihren Medikamenten, setzen Sie diese nicht von sich aus ab. Sprechen Sie unbedingt immer mit Ihrem Arzt. Er wird mit Ihnen zusammen die richtige Entscheidung treffen.

Viel Erfolg wünscht Ihnen Praxisteam Praxis Arends