

# Ihre Apotheke informiert!



*Liebe Kundin, lieber Kunde, der Arzt hat bei Ihnen einen erhöhten Blutdruck („Hypertonie“) festgestellt und Medikamente verordnet. Auf diesem Handzettel haben wir Ihnen einige Hintergrundinformationen zu Ihrer Erkrankung und der nötigen Behandlung zusammengestellt. Außerdem finden Sie Tipps, wie Sie selbst die Krankheit beeinflussen können. Bei weiteren Fragen sind wir gerne für Sie da!*

*Ihr Apothekenteam*

## ■ Warum ist Bluthochdruck gefährlich?

Wenn der Druck in den Blutgefäßen zu hoch ist, können lebenswichtige Organe geschädigt werden. Dazu gehören etwa das Herz, das Gehirn oder die Nieren. Im schlimmsten Fall können sogar ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall die Folge sein. Gefährlich ist zu hoher Blutdruck auch, weil die Betroffenen ihn nicht direkt wahrnehmen können. Feststellen lässt er sich aber über eine Blutdruckmessung.

## ■ Wozu muss ich die Medikamente nehmen?

Die Arzneimittel, die der Arzt Ihnen verordnet hat, sollen den Druck in den Blutgefäßen senken. Damit können Sie auch die gefürchteten Folgeschäden vermeiden. Um den Blutdruck auf einen normalen Wert zu senken, kann es auch notwendig sein, mehrere Arzneimittel einzunehmen. Die Tabletten können aber nur richtig wirken, wenn Sie die Medikamente regelmäßig einnehmen. Gerne beraten wir Sie zum richtigen Einnahmezeitpunkt Ihres Arzneimittels.



Bitte sprechen Sie uns auch an, wenn Sie Schwierigkeiten haben, rechtzeitig an die Einnahme zu denken oder wenn es unklar ist, wann Sie welches Medikament einnehmen sollen.

## ■ Gibt es Nebenwirkungen ?

Wie alle wirksamen Arzneimittel haben auch blutdrucksenkende Medikamente Nebenwirkungen. In der Regel verursachen sie aber nur leichte Beschwerden. Zu Beginn der Behandlung, wenn der Blutdruck gesenkt wird, kann es sein, dass Sie sich müde oder schwindelig fühlen. Das ist ein Zeichen für die Wirksamkeit der Medikamente. Denn Ihr Körper hatte sich schon an die zu hohen Blutdruckwerte gewöhnt und muss sich erst wieder umstellen. Diese Beschwerden vergehen meist im Verlauf von wenigen Wochen. Wenn Sie weitere Beschwerden beobachten, die Sie auf Ihr Blutdruckmittel zurückführen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder uns darüber. Bitte setzen Sie auf keinen Fall Ihr Blutdruckmittel auf eigene Faust ab.

## ■ Muss ich regelmäßig den Blutdruck messen?

Ob Sie selbst regelmäßig Ihren Blutdruck kontrollieren müssen, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen. Er kann auch entscheiden, ob ein eigenes Blutdruckmessgerät notwendig ist. Bitte halten Sie aber auf jeden Fall die Kontrolltermine ein, die Ihr Arzt mit Ihnen vereinbart hat. Denn nur so kann er feststellen, ob die Behandlung bei Ihnen auch tatsächlich wirkt. Falls Sie selbst ein Blutdruckmessgerät kaufen möchten, beraten wir Sie gerne, welches Modell für Sie am besten geeignet ist. Bitte sprechen Sie uns an!



## ■ Muss ich auf meine Ernährung achten?

Sie können dazu beitragen, den Blutdruck zu senken, wenn Sie versuchen, vorhandenes Übergewicht abzubauen. Gerne beraten wir Sie, wie Sie sich gesund und kalorienarm, aber gleichzeitig mit Genuss ernähren können. Achten Sie darauf, weniger tierisches Fett (Fleisch und Butter) zu verzehren. Essen Sie mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Versuchen Sie, den Salzverbrauch einzuschränken und achten Sie dabei auch besonders auf den Salzgehalt von Fertiggerichten. Hilfreich zur Senkung des Blutdrucks ist es auch, wenn Sie nur wenig Alkohol trinken.



## ■ Was kann ich sonst noch tun?

Falls Sie Raucher sind, beraten wir Sie gerne, wie Sie dauerhaft auf Zigaretten verzichten können. Denn Rauchen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es wirkt sich auch positiv auf Ihren Blutdruck aus, wenn Sie versuchen, in Ihren Tagesablauf regelmäßig Pausen für Erholung und Entspannung einzubauen und so den Stress zu reduzieren.

Apothekenstempel

