EDITION
DAS KRANKHEITSBILD

LIV
LANDESINSTITUT FÜR
INTEGRIERTE VERSORGUNG TIROL
HERZMOBIL

Bluthochdruck

Eine Information des Versorgungsprogrammes HerzMobil Tirol



04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 1 27.05.2020 12:47:23





Mit unserem neuen Pilotprojekt Bluthochdruck im Rahmen unseres Versorgungsprogrammes **HerzMobil Tirol** wollen wir nun durch einen „kleinen Schritt zurück“ einen großen Schritt nach vorne machen. Das soll heißen, wir wollen chronische Erkrankungen mit telemedizinischen Betreuungsprogrammen dort behandeln, wo sie entstehen: also am Beginn. Damit leisten wir einen innovativen Beitrag zur Prävention.

Bluthochdruck ist der Verursacher vieler chronischer Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzinsuffizienz, Herzkrankheiten, Nierenversagen, aber auch bei der Entstehung einer Demenzerkrankung spielt ein erhöhter Blutdruck eine besondere Rolle. Diesen Erkrankungen wollen wir nun frühzeitig vorbeugen, was vielen Menschen einen schweren Verlauf ersparen kann und dem Gesundheitssystem zu Gute kommt.

Die Telemedizin ist ein innovativer Schritt in die Zukunft. Schon früh haben wir Wert daraufgelegt, neue Wege für unsere Patienten zu gehen und Innovationen zuzulassen.

Die Erfolge bestärken uns darin, die Digitalisierung gemeinsam mit unseren Partnern im Gesundheitswesen noch stärker zu forcieren.

Deshalb sind wir überzeugt, dass es der richtige Weg ist, mit unserem neuen gemeinsamen Pilotprojekt Bluthochdruck schlimmere Erkrankungen zu verhindern und so dem Gesundheitswesen durch gelebte Prävention einen neuen Fokus zu geben.

Univ.-Prof. Dr. Bernhard Tilg
Landesrat für Gesundheit, Wissenschaft, Pflege und Senioren

Dr. Gerhard Vogel
Generaldirektor BVAEB

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 2 27.05.2020 12:47:24





Unser Ziel ist die Prävention. Es ist uns ein Herzensanliegen Erkrankungen frühzeitig behandeln zu können. Dazu können wir auf langjährige technische, medizinische aber auch pflegerische Erfahrung in diesem Bereich zurückgreifen. Wir haben ein tirol- und österreichweites Netzwerk an innovativen Partnern und können das Qualitätsmanagement im Hintergrund sicherstellen. Gemeinsam mit unseren Partnern, der BVAEB und hochrangigen Experten schaffen wir es so, ein strukturiertes Präventionsprogramm zur Verfügung zu stellen.

Durch diese Organisationsinnovation wollen wir Patienten mit Bluthochdruck über lange Zeit perfekt medikamentös einstellen, um das Entstehen von schwerwiegenderen chronischen Erkrankungen zu verhindern. Das ist ein bedeutender Schritt um unser Programm **HerzMobil Tirol** weiterzuentwickeln und zu komplettieren.

MMag. Dr. Clemens Rissbacher
Vorstand des Landesinstituts für Integrierte Versorgung Tirol

Bluthochdruck ist neben dem Rauchen und dem Alkohol nach wie vor eines der größten Public Health-Probleme. Bluthochdruck wird immer noch zu wenig ernst genommen.

Auch wenn Patienten anfänglich medikamentös gut eingestellt werden können, hat die Erfahrung gezeigt, dass das Erreichen der Blutdruckzielwerte über einen längeren Zeitraum oft nicht gewährleistet ist. Durch das telemedizinisch unterstützte Präventionsprogramm von **HerzMobil Tirol** kann langfristig eine bessere Blutdruckeinstellung gelingen.

Die Österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie versucht durch Information und Aktivitäten für Betroffene, Patienten und Ärzte aufzuklären und unterstützt deshalb die Bemühungen des Landesinstituts für Integrierte Versorgung Tirol.

Priv.-Doz. Dr. Sabine Perl
Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Hypertensiologie

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 3 27.05.2020 12:47:26



Bluthochdruck

Bluthochdruck, auch arterielle Hypertonie genannt, ist eine weltweit und über alle Bevölkerungsschichten verteilt vorkommende, sehr häufige Erkrankung des Gefäßsystems. In Österreich sind etwa 25 % der Männer und etwa 17% der Frauen von dieser Erkrankung betroffen.

Ein hoher Blutdruck bleibt aufgrund der Tatsache, dass er anfangs keine körperlichen Beschwerden macht, lange Zeit unbemerkt. Gerade in dieser Zeit aber schädigt er auf nachhaltige Weise den menschlichen Körper. Beispielsweise ist ein hoher Blutdruck das Hauptrisiko für das Erleiden eines Schlaganfalls und die Entwicklung einer Herzschwäche.

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 4 27.05.2020 12:47:26

Theoretische Grundlagen

Der Blutdruck kennzeichnet den Druck (= Kraft pro Fläche) des Blutes in einem Blutgefäß und wird mit der Maßeinheit Millimeter Quecksilbersäule, kurz: mmHg, angegeben, zum Beispiel 125/75 mmHg. Die Höhe des Blutdruckes ist demnach abhängig vom Blutvolumen, dem Widerstand im Blutgefäß und der Pumpkraft des Herzens.

Der erste Wert des gemessenen Blutdrucks wird „systolischer Blutdruck" genannt – dieser entspricht dem Druck in der linken Herzkammer beim Auswurf des Blutes in den Kreislauf. Der zweite Wert wird „diastolischer Blutdruck" genannt und entspricht dem am niedrigsten gemessenen Druck während der Entspannungsphase im Herzen (bevor sich die Herzkammer wieder mit Blut füllt). Der systolische Blutdruck ist immer höher als der diastolische Wert.

Von einem Bluthochdruck (= Hypertonie) spricht man, wenn der wiederholt gemessene Blutdruck über 140/90 mmHg liegt. Der Bluthochdruck wird in unterschiedliche Schweregrade eingeteilt.

Klassifikation des Blutdrucks und Definition der Hypertonie-Grade

Kategorie	Systole (mmHg)		Diastole (mmHg)
Optimal	< 120	und	< 80
Normal	120 – 129	und/oder	80 – 84
Hochnormal	130 – 139	und/oder	80 – 84
Grad 1-Hypertonie	140 – 159	und/oder	90 – 99
Grad 2-Hypertonie	160 – 179	und/oder	100 – 109
Grad 3-Hypertonie	≥ 180	und/oder	≥ 110
Isolierte systolische Hypertonie	≥ 140	und/oder	< 90

Quelle: ESC Guidelines 2018

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 5 27.05.2020 12:47:26



04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 6 27.05.2020 12:47:28

Formen des Bluthochdrucks

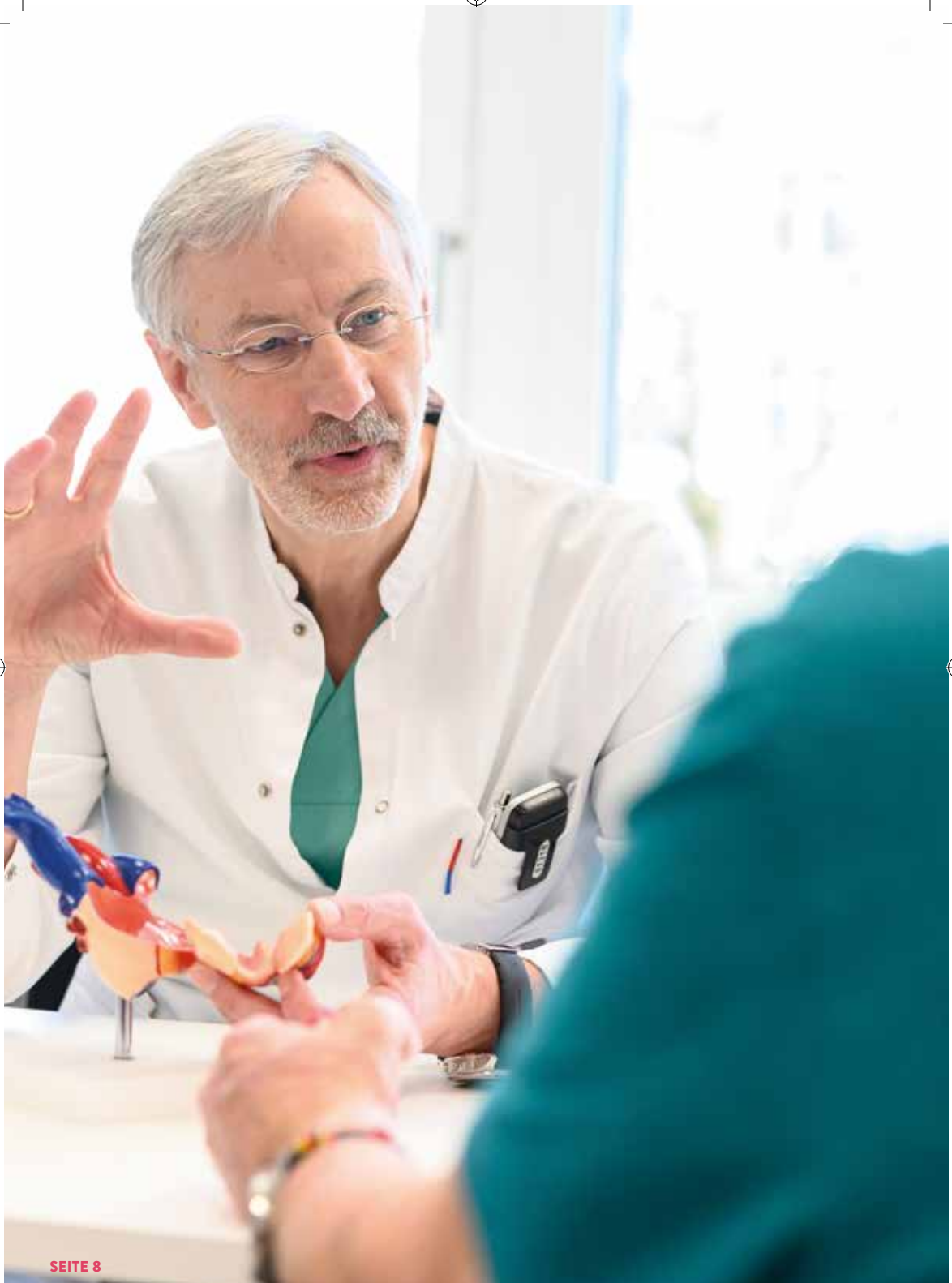
Eine **primäre Hypertonie** liegt dann vor, wenn keine anderen (organischen) Ursachen für die Erhöhung des Blutdrucks verantwortlich sind - dies ist in ca. 90 % der Fälle so. Der Grund für die Erkrankung ist meist durch einen ungesunden Lebensstil begründet. Bei ca. 10 % der Betroffenen liegt eine **sekundäre Hypertonie** vor. Die Ursache dafür ist eine organische Erkrankung, meist die Niere, die Blutgefäße oder das hormonelle System betreffend.

Symptome

Die Symptome des hohen Blutdrucks sind unspezifisch oder fehlen sogar. Daher bleibt die Erkrankung oft über lange Jahre unbemerkt und wird erst über die auftretenden Folgeerkrankungen (Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, ...) diagnostiziert.

Mögliche Symptome können sein: Müdigkeit, Kopfschmerzen, innere Unruhe oder Nervosität, Ohrensausen, Augenflimmern, Herzklopfen, Schwindel, Atemnot, Schlafstörungen, ...

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 7 27.05.2020 12:47:28



04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 8 27.05.2020 12:47:29

Diagnose

Grundsätzlich beginnt die ärztliche Untersuchung mit der **Anamnese,** d. h. einem Gespräch, in dem Sie dem Arzt Ihre Lebensgewohnheiten, Ihre Familiengeschichte und eventuell vorhandene Symptome schildern.

Aufbauend auf diesem Gespräch und einer **körperlichen Untersuchung** (Körpergröße, Körpergewicht, Bauchumfang, Blutdruck, Ernährungszustand, ...) werden in weiterer Folge diagnostische Schritte eingeleitet, welche die Verdachtsdiagnose „Bluthochdruck" bestätigen können. Zudem können weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen ausfindig gemacht werden.

Labor: mit Hilfe einer Blutabnahme können mögliche Grund- und/oder Begleiterkrankungen des hohen Blutdruckes erkannt werden – somit sind diese Befunde ausschlaggebend für die weitere Behandlung. Zudem werden im Rahmen einer Urinprobe auch hier verschiedene richtungsweisende Werte bestimmt.

EKG: neben der Anamnese und dem Labor gibt das EKG Auskunft über eine mögliche Herzerkrankung im Zusammenhang mit dem hohen Blutdruck.

Weitere mögliche Untersuchungen sind: 24h Blutdruckmessung, Belastungs-EKG, Ultraschall (Sonographie) der großen Gefäße (Halsschlagader, Bauchaorta), Echokardiographie (Herzultraschall), Ultraschalluntersuchung der Nieren, vertiefende Laborwerte, ...

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 9 27.05.2020 12:47:29



04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 10 27.05.2020 12:47:30

Risikofaktoren

Unser Lebensstil ist meistens hauptverantwortlich für einen erhöhten Blutdruck. Bewegungsmangel, Übergewicht, zu viel und falsches Essen, Suchtgifte und andere Lebensgewohnheiten sind nur einige der krankmachenden Faktoren. Dies ist aber gleichzeitig auch die gute Nachricht: mit einer Änderung der Lebensgewohnheiten kann unter Umständen oftmals auf eine Medikation verzichtet bzw. kann diese in der Höhe der Dosis reduziert werden.

Bewegungsmangel

Die zunehmende Technologisierung unserer Umwelt (Auto, Lift, Rolltreppe, ...) verleitet zu immer weniger Bewegung. Auch unsere Arbeitsbedingungen haben sich verändert: weniger körperliche aber mehr geistige Tätigkeiten sind gefragt.
Dabei nimmt die Bewegung und damit die muskuläre Arbeit so mannigfaltigen Einfluss auf unsere Gesundheit: durch die verbesserte Sauerstoffversorgung des Gewebes funktioniert unsere Verdauung besser, unser Gehirn ist leistungsfähiger, die Stimmungslage ist positiver und insgesamt sind wir einfach besser gelaunt.
Und nebenbei verbrennt Muskelgewebe auch mehr Energie als Fettgewebe.

Die gute Nachricht: regelmäßiges tägliches Ausdauertraining mit einer Dauer von ca. 30 min senkt Ihren Blutdruck um ca. 7 mmHg.

Übergewicht

Ein zu hohes Körpergewicht ist fast immer die Folge von „zu viel Essen bei gleichzeitig zu wenig Bewegung". Nur selten ist die Ursache des Übergewichts in einer Stoffwechselerkrankung oder als Nebenwirkung von Medikamenten begründet.

Die gute Nachricht: eine Senkung des Körpergewichts um 1 kg bewirkt die Senkung des Blutdrucks um ca. 1 mmHg.

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 11 27.05.2020 12:47:30



04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 12 27.05.2020 12:47:31

Risikofaktoren

Stress

Unter Stress verstehen wir einen Zustand in dem wir unter Druck sind und unser Körper einer besonderen Anspannung ausgesetzt ist. Tatsächlich befindet sich unser Körper in einer Stresssituation in einem Zustand erhöhter Alarmbereitschaft und schüttet sogenannte Stresshormone aus, welche einen Anstieg der Herzfrequenz und des Blutdrucks bedingen. Außerdem erhöht sich die Atemfrequenz und die Durchblutung des Gehirns und die der Muskulatur steigt. Ebenso steigt der Blutzuckerspiegel, daneben werden Verdauungsprozesse, Sexualfunktion und Immunabwehr gehemmt.

Man unterscheidet zwei **Arten von Stress:**

- ➔ Eustress – der gesunde Stress – im Bereich der mittleren Stressdosis: wir fühlen uns den Anforderungen gewachsen und haben das Gefühl, etwas Tolles zu erreichen.
- ➔ Disstress – der ungesunde Stress – im Bereich der Überforderung und/oder Unterforderung: wir fühlen uns der gestellten Anforderung nicht gewachsen und/oder haben das Gefühl, dass unser tatsächliches Können nicht gebraucht wird.

Stressauslösende Faktoren können vom Ursprung her

- ➔ körperlicher Natur (eigene Krankheit, Doppelbelastung, falsche Ernährung, ...)
- ➔ seelischer Natur (Krankheit des Partners, Beziehungskonflikt, ...)
- ➔ umweltbedingter Natur (Lärm, Schmutz, Bildschirmarbeit, ...)
- ➔ sozialer Natur (gestörte oder fehlende Freundschaften, ...) sein.

Ob Stress für einen Menschen gesund oder ungesund ist, ist individuell verschieden und hängt von folgenden Faktoren ab: Häufigkeit, Vielfalt, Dauer, Intensität und individuelle Bewertung der Stressoren.

Erfolgreiche **Stressbewältigungsstrategien** setzen an den zugrundeliegenden Problemen an und sorgen auch langfristig für eine emotionale Ausgeglichenheit.

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 13 27.05.2020 12:47:31



04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 14 27.05.2020 12:47:32

Risikofaktoren

Erhöhte Blutfette (Hyperlipidämie)

Unter dem Begriff Hyperlipidämie können entweder erhöhte Cholesterinwerte oder erhöhte Triglyceridwerte oder eine Kombination aus beidem verstanden werden.

Cholesterin ist eine für den menschlichen Körper lebensnotwendige Substanz (z.B. für die Bildung von Hormonen notwendig) und wird deshalb auch vom Körper selbst produziert. Daher sind erhöhte Blutfettwerte nur bedingt auf eine falsche Ernährung zurückzuführen. Mit einer ausgewogenen Ernährung jedoch können diese um bis zu 20 % gesenkt werden. Cholesterin kommt nur in tierischen Produkten und niemals in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.

Triglyceride bestehen aus Glycerin und drei Fettsäuren. Eine nahrungsmittelbedingte Erhöhung der Triglyceridwerte im Blut entsteht hauptsächlich durch einen zu hohen Alkoholkonsum und zu viele „Naschereien".

Die im Fett enthaltenen **Fettsäuren** können gesättigt, ungesättigt und mehrfach ungesättigt sein. Gesättigte Fettsäuren kommen überwiegend in tierischen Produkten vor und erhöhen unsere Blutfettwerte. Einfach ungesättigte Fettsäuren kommen sowohl in tierischen als auch pflanzlichen Fetten vor und mehrfach ungesättigte Fettsäuren kommen ausschließlich in pflanzlichen Fetten vor und können erhöhte Blutfettwerte senken.

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 15 27.05.2020 12:47:32



04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 16 27.05.2020 12:47:33

Risikofaktoren

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung, am besten frisch gekocht, mit ausreichend frischem Obst und Gemüse (fünf Portionen am Tag) ist für alle körperlich gesunden Menschen empfohlen.

Für Patienten mit einem bestehenden Bluthochdruck ist aber auch wichtig, auf eine geringere Zufuhr von Kochsalz in der Ernährung zu achten. Kochsalz bindet Wasser und führt durch die Zunahme des Blutvolumens zu einer Erhöhung des Blutdrucks. Vor allem Patienten nach dem 60. Lebensjahr profitieren von einer Reduktion der Kochsalzzufuhr.

Salz ist ein Konservierungsmittel: vermeiden Sie daher alle haltbar gemachten Lebensmittel wie Fertigprodukte, eingelegtes Gemüse, Konservenprodukte, Senf und Ketchup und reduzieren Sie den Konsum von Wurst und Käse. Und bei selbst zubereiteten Speisen können Sie die verwendete Kochsalzmenge selbst bestimmen und dieses auch durch die verschiedensten Gewürze ersetzen – Sie werden sehen, wie gut dieses Essen schmeckt.

Die gute Nachricht: die Reduktion von Kochsalz um die Hälfte auf die empfohlene Tagesmenge (ca. 5 g Kochsalz = ein gestrichener TL Salz) senkt Ihren Blutdruck um ca. 4 mmHg. Und die Umstellung von einer eher fleischlastigen zu einer eher mediterranen Kost kann den Blutdruck um weitere ca. 10 mmHg senken.

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 17 27.05.2020 12:47:33



04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 18 27.05.2020 12:47:34

Risikofaktoren

Tabakkonsum und Alkohol

Die im **Tabak** enthaltenen Inhaltsstoffe bewirken eine Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin, welche eine Erhöhung der Herzfrequenz und eine Erhöhung des Blutdrucks bewirken. Außerdem steigt der Widerstand in den Herzkranzgefäßen und den peripheren Gefäßen bei gleichzeitig verringertem Sauerstoffangebot – dies hat eine verstärkte Herzarbeit zur Folge.

Rauchen bedeutet Stress für den menschlichen Körper: ein Anstieg des Blutzuckers ist die Folge. Stress bewirkt außerdem eine Ausschüttung von Cortisol und damit eine Erhöhung des Cholesterinspiegels.

Außerdem bewirkt das Rauchen eine erhöhte Verklumpungsneigung der Blutplättchen – die Gefahr für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall steigt. Und die über vierzig krebserregenden Stoffe im Tabak erhöhen das Risiko für eine bösartige Tumorerkrankung deutlich.

Auch **Alkohol** bewirkt, neben der Erhöhung der Herzfrequenz, eine Engstellung der Gefäße und bedingt damit eine Erhöhung des Blutdrucks. Zudem hat hochprozentiger Alkohol eine zerstörerische Wirkung auf alle Zellen des menschlichen Körpers und kann so zum Beispiel eine Herzmuskelschwäche verursachen.

Die gute Nachricht: die Vermeidung von Alkoholexzessen und die Reduktion des täglich genossenen Alkohols auf die empfohlene Tageshöchstmenge senkt Ihren Blutdruck um weitere ca. 4 mmHg.

Tipp: empfohlene Menge Alkohol pro Tag bei Männern unter 20 g Alkohol (ca. 1 Fl. Bier) und bei Frauen unter 10 g Alkohol (ca. 1/8 l Wein)

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 19 27.05.2020 12:47:34



04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 20 27.05.2020 12:47:36

Risikofaktoren

Gestörter Schlaf

Ein ungestörter und damit erholsamer Schlaf ist für Ihre Gesundheit enorm wichtig. Jede nächtliche Ruhestörung erhöht durch die Ausschüttung von Stresshormonen Ihren Blutdruck und Ihre Herzfrequenz.

Treten bei Ihnen nächtliche Atempausen auf, so leiden Sie möglicherweise an einem sogenannten obstruktiven Schlafapnoesyndrom (OSAS).

Dies gehört unbedingt medizinisch abgeklärt. Der Abfall der Sauerstoffsättigung im Blut durch die vorherrschenden Atempausen bedingt eine „Weckreaktion“ im Gehirn und damit verbunden die zuvor schon beschriebene Ausschüttung von Stresshormonen und damit einen Anstieg des Blutdrucks.

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 21 27.05.2020 12:47:36



04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 22 27.05.2020 12:47:37

Wie messe ich meinen Blutdruck richtig?

Allgemeine Informationen:

- ➔ Verwendung eines validierten Messgerätes
- ➔ Handgelenkmessgeräte sind nicht empfohlen
- ➔ Verwendung der richtigen Manschettengröße (je nach Oberarmumfang)
- ➔ Bei der ersten Messung wird an beiden Armen gemessen – in Folge am Arm mit den höheren Messwerten
- ➔ Das Führen eines Blutdruck-Tagebuches gibt Ihrem Arzt wichtige Informationen zum Verhalten des Blutdrucks im Tagesverlauf

Vor der Messung:

- ➔ ca. 5 min entspanntes Sitzen, nicht sprechen, Beine nicht überkreuzen, Rücken angelehnt
- ➔ am Morgen: nüchtern, kein Sport, nicht Rauchen, keine Medikamente
- ➔ Blutdruckmanschette anlegen (direkt auf der Haut des Oberarms), der Schlauch liegt im Bereich der Ellbeuge

Blutdruckmessung:

- ➔ Arm am Tisch aufstützen, ruhig atmen, nicht sprechen
- ➔ 1. Messung starten – diese wird aber verworfen
- ➔ 2. Messung nach ca. 1 – 2 min
- ➔ 3. Messung nach ca. 1 – 2 min
- ➔ der Mittelwert aus der zweiten und dritten Messung ist der gewertete Blutdruck

Für Profis:

- ➔ während der Messung auf den Ausschlag des Pulses achten – gibt Rückschlüsse auf evtl. Unregelmäßigkeiten des Herzschlags (z.B. Vorhofflimmern)
- ➔ Messung des Blutdrucks im Stehen gibt Rückschlüsse auf evtl. Orthostase-Symptomatik (Schwindel aufgrund des Abfalls des Blutdrucks beim Aufstehen)

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 23 27.05.2020 12:47:37



04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 24 27.05.2020 12:47:37

Therapie

Neben der Beherrschung der kardiovaskulären Risikofaktoren als nichtmedikamentöse Maßnahme zur Senkung eines erhöhten Blutdrucks sind auch gut wirksame Medikamente zur Behandlung erhältlich.

Zu Beginn der Behandlung wird Ihnen Ihr Arzt vermutlich „nur“ ein Medikament verschreiben. Sollte sich Ihr Blutdruck in den nächsten Wochen bis Monaten nicht normalisieren, so ist auch eine Kombination von mehreren Medikamenten möglich.

Folgende Substanzklassen stehen zur Verfügung:

Renin-Angiotensin-System-Blocker (RAS-Blocker):
Sogenannte ACE-Hemmer (Angiotensin-Converting-Enzym-Inhibitoren) und ARB‘s (Angiotensin-Rezeptor-Blocker) sind die weltweit am häufigsten verwendeten blutdrucksenkenden Medikamente – beide erweitern die Gefäße und hemmen die Bildung blutdrucksteigernder Hormone. Beide Gruppen senken damit die Sterblichkeit und die Wahrscheinlichkeit des Auftretens eines kardiovaskulären Ereignisses (Schlaganfall, Herzinfarkt, ...).

Kalziumantagonisten: erweitern die peripheren Gefäße
Diuretika: steigern die Ausscheidung von Kochsalz und Wasser über die Nieren
Betablocker: reduzieren die Herzarbeit und senken so Herzfrequenz und Blutdruck

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 25 27.05.2020 12:47:37

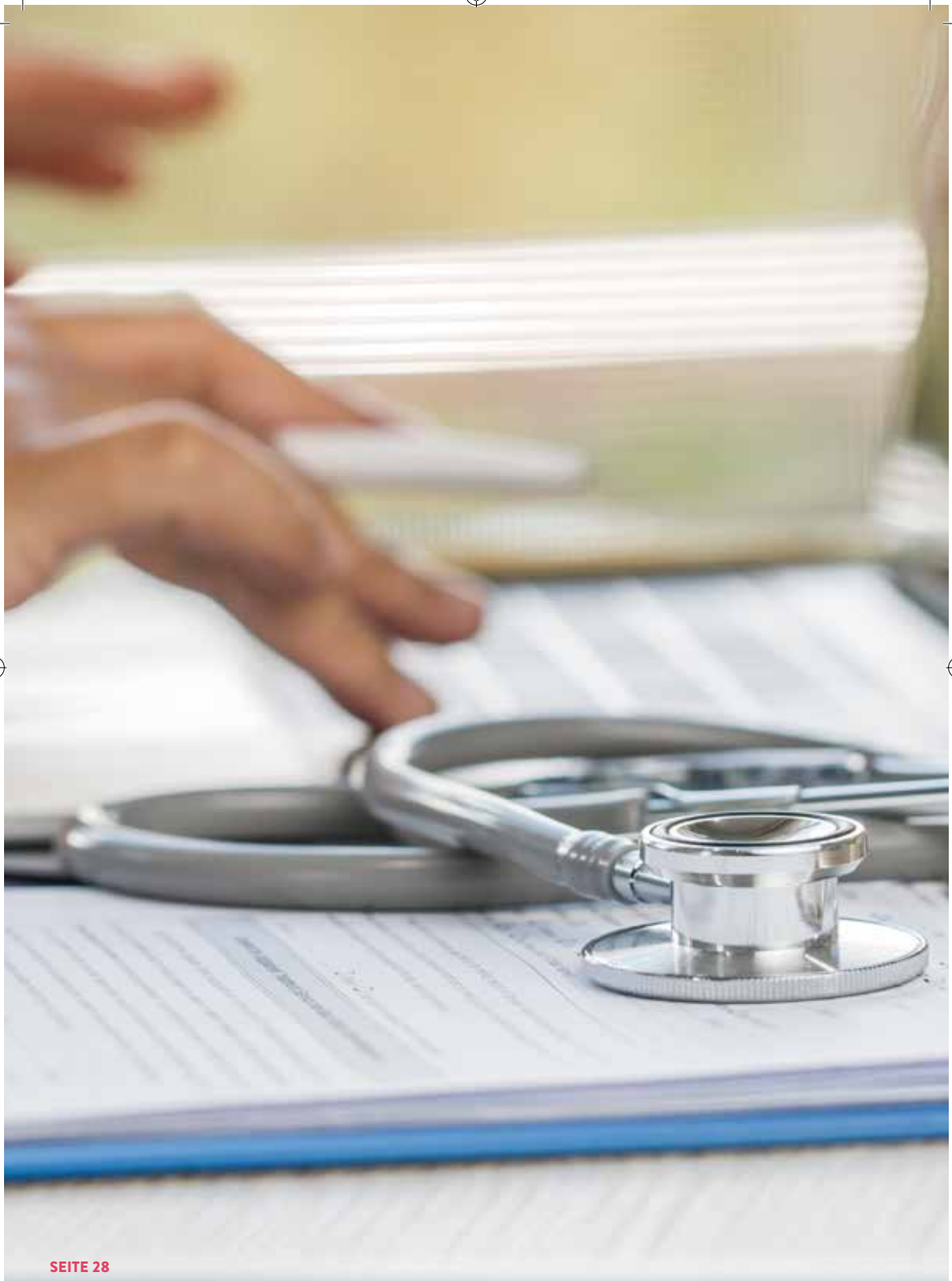


04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 26 27.05.2020 12:47:38

Wichtige Informationen im Umgang mit Medikamenten:

- ➔ Bei Auftreten von unangenehmen Nebenwirkungen (Schwindel, Müdigkeit, Unruhe, Potenzproblemen, ...) informieren Sie bitte Ihren Arzt oder die betreuende Pflege. Vermeiden Sie jedenfalls ein plötzliches Absetzen der Medikation – dies kann durch den plötzlich fehlenden Einfluss auf das hormonelle System zu einer gefährlichen Gegenregulation verbunden mit Herzrasen, Zittern, hohem Blutdruckanstieg usw. führen.
- ➔ Sollten Sie die Einnahme einmal vergessen so gilt folgende Regel: bei 2 x täglicher Einnahme eines Medikamentes können sie dieses bis 6 Stunden nach geplanter Einnahme nachholen, danach lassen Sie die vergessene Einnahme aus und nehmen die weiteren Tabletten wie geplant ein.
- ➔ Bei Infektionen verbunden mit starkem Flüssigkeitsverlust (hohes Fieber, Durchfall, ...) ist evtl. eine Anpassung der einzunehmenden Medikamente notwendig – kontaktieren Sie bitte den behandelnden Arzt.
- ➔ Achten Sie auf eine ausreichende Bevorratung der einzunehmenden Medikamente an Feiertagen oder im Urlaub.
- ➔ Tragen Sie eine Liste der Medikamente die Sie regelmäßig einnehmen mit sich – damit ist im Notfall eine wichtige Information für den behandelnden Arzt vorhanden.
- ➔ Generell sollten Sie den Verzehr von Grapefruit und Lakritze vermeiden, da diese für die Verstoffwechselung das gleiche Enzym wie viele Medikamente benötigen und daher die Gefahr der Über- oder Unterdosierung besteht.
- ➔ Besprechen Sie auch die Einnahme von allenfalls benötigten Schmerzmitteln mit Ihrem Arzt, besonders bei der Einnahme von NSAR (nicht-steroidalen Antirheumatika, z. B. Aspirin®, Voltaren®, ...) ist Vorsicht geboten.

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 27 27.05.2020 12:47:38



04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 28 27.05.2020 12:47:39

Hilfreiche Adressen:

Landesinstitut für Integrierte Versorgung Tirol
Bürgerstraße 15, 6020 Innsbruck
Tel. +43 (0) 50504 - 25 828
E-Mail: liv@tirol-kliniken.at, www.liv.tirol

Österreichischer Herzverband – Landesverband Tirol
Maria-Theresienstraße 21/5, 6020 Innsbruck
Tel. +43 (0) 512 570607
E-Mail: roland.weisssteiner@herzverband-tirol.at, www.herzverband-tirol.at

Österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie – die Hochdruckliga
Grieskirchnerstraße 42, 4600 Wels
E-Mail: sekretariat@hochdruckliga.at, www.hochdruckliga.at

avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol
Anichstraße 6, 6020 Innsbruck
Tel. +43 (0) 512 586063
E-Mail: avomed@avomed.at, www.avomed.at

Selbsthilfe Tirol – Dachverband der Tiroler Selbsthilfegruppen und –vereine
Innrain 43 EG, 6020 Innsbruck
Tel. +43 (0) 512 577198
E-Mail: dachverband@selbsthilfe-tirol.at, www.selbsthilfe-tirol.at

Amt der Tiroler Landesregierung – Abteilung Gesundheit
Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 6020 Innsbruck
Tel. +43 (0) 512 508
E-Mail: post@tirol.gv.at, www.tirol.gv.at/gesundheit-vorsorge

Dachverband der Sozialversicherungsträger
Kundmanngasse 21, 1030 Wien
www.sozialversicherung.at

Ärztekammer Tirol
Anichstraße 7, 1. Stock, 6020 Innsbruck
Tel. +43 (0) 512 52 0 58-0, +43 (0) 512 52 0 58-130
E-Mail: kammer@aektirol.at, www.aektirol.at

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 29 27.05.2020 12:47:39

Ansprechpartner

Bettina Fetz, DGKPin
Koordination **HerzMobil Tirol**
Landesinstitut für Integrierte Versorgung Tirol – LIV
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck
Tel. +43 (0) 664 14 57 639
E-Mail: bettina.fetz@tirol-kliniken.at

Mag.a Susanne Krestan, DGKPin
Stv. Koordination **HerzMobil Tirol**
Landesinstitut für Integrierte Versorgung Tirol – LIV
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck
Tel. +43 (0) 664 88 98 58 01
E-Mail: susanne.krestan@tirol-kliniken.at

Besuchen Sie uns auch im Internet unter **www.herzmobil-tirol.at**

Impressum

LIV - Landesinstitut für Integrierte Versorgung Tirol
6020 Innsbruck, Anichstraße 35, Tel. +43 (0) 50 504-25804
E-Mail: liv@tirol-kliniken.at
Website: www.liv.tirol

Firma: Tirol Kliniken GmbH, Firmenbuchnummer: 55332x
Firmenbuchgericht: Landes- als Handelsgericht Innsbruck
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer (UID): ATU 52020209
Fotonachweis: LIV/Gerhard Berger, ©M. Carniel, ©MG Fotographie,
stock.adobe.com: ©around7seas, ©goodluz, ©Julia29photo, ©Andrey_Arkusha,
©JK2507, ©fizkes, ©Prostock-studio, ©subjob, ©Ivan, ©smolaw11

Herausgeber: Landesinstitut für Integrierte Versorgung Tirol
Für den Inhalt verantwortlich: Univ.-Prof. Dr. Gerhard Pölzl, Bettina Fetz
Redaktion: Manuela Seeberger
Grafische Umsetzung: agindo interaktives marketing
1. Auflage Juni 2020

Die Information richtet sich vorrangig an Betroffene und deren Angehörige, aber auch Interessierte aus dem Gesundheitsbereich. Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter.
Rechtlicher Hinweis: Wir übernehmen keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der wiedergegebenen Informationen.

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 30 27.05.2020 12:47:39

Für Ihre Notizen

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 31 27.05.2020 12:47:39

LIV
LANDESINSTITUT FÜR
INTEGRIERTE VERSORGUNG TIROL
HERZMOBIL

Anichstraße 35, 6020 Innsbruck
Tel. +43 (0) 50 504 25828
Website: www.herzmobil-tirol.at

LAND TIROL

Tiroler Gemeindeverband

Österreichische Gesundheitskasse

bvaeb

SVS
Gemeinsam gesünder.

04_herzmobil_bluthochdruck_broschuere.indd 32 27.05.2020 12:47:40