

---

## **Praxis Arends**

Drs./NL Albertus Arends  
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstraße 43  
69120 Heidelberg  
Telefon: 06221 -472887  
Telefax: 06221- 473159  
[www.praxis-arends.de](http://www.praxis-arends.de)

---

### **Ratgeber Bluthochdruck / Hypertonie**

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 die Zeilen durch und fragen Sie Ihrem Arzt.

Den normalen Blutdruck bedeutet geringerer Belastung für Herz und Gefäße, 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.

- Geben Sie das Rauchen auf ! Rauchen ist Todesursache Nr. 1 in West-Europa
- Normalisierung des Gewichts auf Idealgewicht Besprechen Sie mit Ihrem Arzt die beste Methode zur Gewichtsreduzierung
- Vermehrte körperliche Bewegung
- Kochsalzeinnahme reduzieren: Kochsalz reduzieren, keine Fertiggerichte, keine Konserven, keine geräucherten Wurstwaren
- Alkoholeinnahme: maximal zwei Gläser pro Tag
- Viel Obst und Gemüse
- Fettarme Diät: ein Mal pro Woche Fisch

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.