



Ruhig Blut!

Wenn das Blut in Wallung gerät

Jeder dritte Erwachsene erkrankt an Bluthochdruck, der so genannten Hypertonie. Zunächst unbemerkt, kann es wichtige Organe wie Nieren, Augen, Herz und Gehirn schädigen. Tritt dieser Fall ein, dann kommt es zu ersten Warnsignalen wie Druck im Kopf, Schwindelgefühle, Leistungsknick, Kurzatmigkeit, Brustschmerzen und Nasenbluten oder Sehstörungen.

Es kann aber auch ohne Vorwarnung zu einer schwerwiegenden Erkrankung kommen, wie Schlaganfall oder Hirnblutung mit den entsprechenden gesundheitlichen Folgen wie lebenslanger Invaliderität.

Eine erkennbare Ursache für Bluthochdruck gibt es nicht, außer diese wird durch ein organisches Leiden ausgelöst.

Allerdings haben folgende Personengruppen ein erhöhtes Risiko an Bluthochdruck zu erkranken:

- Menschen, bei denen ein Bluthochdruck in der Familie vorkommt
- Ältere Menschen
- Übergewichtige Menschen
- Zuckerkrankte (Diabetiker)
- Frauen, die orale Verhütungsmittel einnehmen
- Menschen mit Nierenerkrankungen
- Menschen, die sich salzreich ernähren
- Menschen mit einer Fehlfunktion der Schilddrüse

Sollten Sie zu einer oder mehreren Risikogruppen gehören und/oder bei Ihnen die eben genannten Symptome auftreten, dann vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Das tun wir für Sie

1. Diagnostische Untersuchung

Zunächst klären wir ab, ob auf Grund der Symptome tatsächlich ein Bluthochdruck vorliegt. Nach einer ersten Anamnese, führen wir eine Körperuntersuchung und mehrere Messungen des Blutdrucks durch. Je nach Bedarf stehen weitere Untersuchungen zur Verfügung:

- Langzeitblutdruckmessung
- Untersuchung des Blutes im Labor
- Untersuchung des Urins im Labor
- Elektrokardiogramm (EKG)
- Ultraschall des Bauchraumes
- Belastungs-EKG

2. Hypertonieschulung

Wenn bei Ihnen ein Bluthochdruck diagnostiziert wurde, sollten Sie zukünftig folgende Maßnahmen umsetzen:

- Kontrolle des Blutdrucks
- Änderung der Lebensgewohnheiten
- ggf. Einnahme von Medikamenten

Wie Sie sich für den Alltag mit Bluthochdruck fit machen, lernen Sie in unserer Schulung für Bluthochdruckpatienten, die wir regelmäßig in unserer Praxis anbieten.

Wir zeigen Ihnen, wie und in welchen Abständen Sie Ihren Bluthochdruck messen müssen, welche Messgeräte es gibt und wie Sie ein Blutdruckprotokoll führen.

→

- Zudem stellen wir Ihnen als Praxis mit Schwerpunkt Ernährungsberatung gerne einen individuellen Ernährungsplan zusammen und geben Ihnen hilfreiche Tipps zur dauerhaften Gewichtsreduktion.

Denn Bluthochdruck ist oft eine Begleiterkrankung bei Übergewicht oder Diabetes. In beiden Fällen spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle zur erfolgreichen Behandlung.

- Wir beraten Sie in der Wahl der jeweiligen blutdrucksenkenden Medikamente. Oftmals bedarf es mehrerer Anläufe bis für jeden Patienten das geeignete Medikament oder die erforderliche Medikamentenkombination gefunden wird.

Unsere Termine

Jeden zweiten und vierten Montag des Monats von 19–20.30 Uhr.

Bitte bringen Sie mit

Sie bekommen die erforderlichen Unterlagen von uns gestellt.

Um rechtzeitige Anmeldung beim Praxisteam wird gebeten.

Wenn Sie Fragen zur Schulung haben oder unsicher sind, was Ihren persönlichen Blutdruck betrifft, dann wenden Sie sich vertrauensvoll an uns. Wir stehen Ihnen für ein Gespräch gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Dr. Christoph Horn und Team

Kontaktdaten

Dr. med. Christoph Horn

Hausärztlicher Internist
Ernährungsmediziner (DGE)
Gelbfieberimpfstelle

Tätigkeitsschwerpunkte: Gesundheitsvorsorge,
Ernährungsmedizin, Schulung für Hypertonie und
Diabetes, Impfberatung.

Tägermoosstraße 1
D-78462 Konstanz

Tel +49 (0) 7531 230 60 priv. 633 19

Fax +49 (0) 7531 182 75

info@arztpraxis-horn.de

www.arztpraxis-horn.de

Impressum

Herausgeber: Dr. med. Christoph Horn, Konzept: pr-haus · Anna Falduto

Text: pr-haus · Anna Falduto, Dr. med. Christoph Horn und Evelyn Horn

Gestaltung: Büro für Gestaltung seite4 · Jenny Horn