



HERZ.LEBEN



herz.leben-Schulungen in der Steiermark

Nähere Auskünfte zur Schulung erhalten Sie bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder bei der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK).

Österreichische Gesundheitskasse
Landesstelle Steiermark
+43 5 0766-151855
herz.leben@oegk.at
www.gesundheitskasse.at/herzleben



herz.leben informiert

- Was ist Bluthochdruck und wie häufig ist die Erkrankung?
- Wie misst man den Blutdruck richtig?
- Wie positiv wirken sich gesunde Ernährung und mehr Bewegung aus?
- Was hat Kochsalz mit hohem Blutdruck zu tun?
- Wie wirken Blutdruckmedikamente?
- Wie wirken sich Rauchen und Stress auf den Blutdruck aus?

Medieninhaber und Herausgeber
Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Für den Inhalt verantwortlich
ÖGK Landesstelle Steiermark
Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Hersteller
Hausdruckerei der ÖGK Wien

Auflage 2022

herz.leben Bluthochdruck- Schulungen



Foto: © jd-photodesign/AdobeStock



herz.leben

Risikofaktor Bluthochdruck

In Österreich werden laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) 22,8 % aller Todesfälle mit erhöhtem Blutdruck in Verbindung gebracht. Damit ist Bluthochdruck der Risikofaktor, der für die meisten Todesfälle in Österreich verantwortlich ist.

Was ist Bluthochdruck?

Der Blutdruck ist die treibende Kraft im weitverzweigten Gefäßsystem unseres Körpers. Damit das Blut in den Arterien, Venen und kleinsten arteriellen Gefäßen zirkulieren kann, leistet unser Herz ein bemerkenswertes Arbeitspensum. Es zieht sich bei Erwachsenen unter Normalbedingungen rund siebenzig Mal pro Minute zusammen und schickt das Blut auf die Reise durch den Körper. Dabei ist es beladen mit Sauerstoff und Nahrung für die Zellen und mit Stoffwechselprodukten von den Zellen. Steigt der Blutdruck unter Belastung an, ist dies ein normaler Anpassungsmechanismus des Körpers. Ist er jedoch in Ruhe dauerhaft erhöht, kommt es zu Schäden an verschiedenen Organen. Die Höhe des Blutdrucks wird im Wesentlichen von zwei Faktoren bestimmt: von der Schlagkraft des Herzens und dem Durchmesser der Arterien.



Foto: © Don Faral/Getty Images

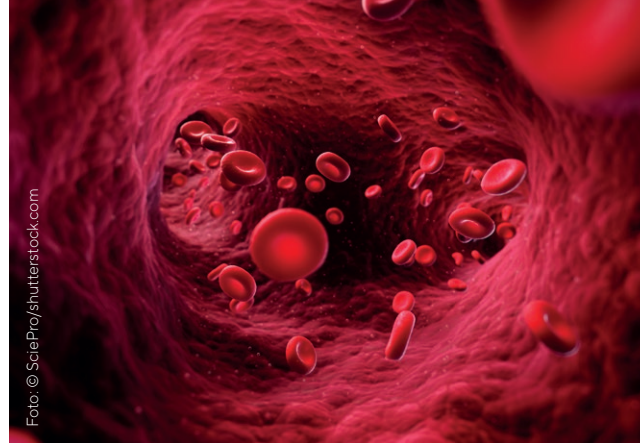


Foto: © SciePro/shutterstock.com

Bluthochdruck: Gefahr für Organe und Gefäße

Bluthochdruck ist eine tückische Erkrankung, die oft jahrelang unbemerkt verläuft. Man verspürt keine oder nur schwache Symptome und fühlt sich auch ansonsten nicht in seinem Wohlbefinden eingeschränkt. Oft wird Bluthochdruck deshalb erst erkannt, wenn schwere Folgeerkrankungen eingetreten sind. Trotz ärztlicher Diagnose und entsprechender Warnung wird er oft auf die leichte Schulter genommen. Wie bei vielen anderen chronischen Erkrankungen gilt daher auch hier: Regelmäßige vorbeugende Kontrollen und eine konsequente Behandlung können Leben retten.

Mögliche Folgeerkrankungen

- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Sehstörungen (bis zur Erblindung)
- Demenz
- Schädigung der Nieren (bis zur Dialyse)
- Gefäßschäden an den Beinen (bis zur Amputation)

Was ist herz.leben?

Es handelt sich um ein Schulungsprogramm für Bluthochdruck-Patientinnen und -Patienten in der Steiermark. Ziel der Schulung ist das Erreichen einer guten Blutdruckeinstellung und die Vermeidung von schweren Folgeerkrankungen. In vier Schulungseinheiten zu je 90 Minuten wird zu folgenden Themen informiert:

Schulungsthemen

- Bluthochdruck
- Selbstkontrolle
- Ernährung und Bewegung
- Blutdruckmedikamente
- Rauchen und Stress

Die Schulung wird in Gruppen mit mindestens 6 Personen durchgeführt, um gemeinsam Erfahrungen austauschen zu können. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält Unterrichtsmaterialien mit wertvollen Informationen zum Thema Bluthochdruck.

Wer kann teilnehmen?

Voraussetzung für die Teilnahme an einer herz.leben-Schulung ist eine diagnostizierte arterielle Hypertonie und

- a) Blutdruckwerte von 160/95 mm Hg und darüber oder
- b) Blutdruckwerte von 140/90 mm Hg und darüber mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.