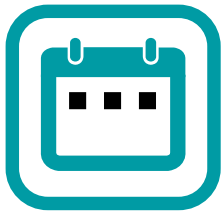


# Einfach hilfreich

## Bluthochdruck – Tipps für die Sommerzeit

Im Sommer ist der Blutdruck in der Regel niedriger als im Winter. Hohe Außentemperaturen können die Wirkung von blutdrucksenkenden Medikamenten verstärken. In den Sommermonaten und in warmen Urlaubsregionen sollten Sie deshalb besonders auf Ihre Blutdruckwerte achten.



- Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck täglich.
- Suchen Sie Ihren Arzt auf, wenn Ihr oberer Blutdruckwert dauerhaft weniger als 110 mmHg misst.



- Wenn Sie Symptome wie Schwindel, Müdigkeit oder Schwäche fühlen, sollten Sie Ihren Blutdruck kontrollieren.



- Trinken Sie bei starker Hitze ausreichend.
- Vermeiden Sie unnötige Anstrengungen.



- Vor dem Schwimmen sollten Sie sich abkühlen.
- Es kann sonst zu Blutdrucksteigerungen und Herzbelastungen kommen.



- Am besten geeignet sind für Bluthochdruckpatienten Urlaubsorte in flacher Lage, die nicht zu heiß sind.



- Ein Urlaub in den Bergen ist möglich.
- Über 2.500 Höhenmeter sollten Sie sich aber nur kurz aufhalten.



- Nehmen Sie genug Medikamente für den Urlaub mit.
- Denken Sie auch an Ihr Blutdruckmessgerät.



- Transportieren Sie Ihre Medikamente im Handgepäck.
- Aufgegebene Koffer können verspätet ankommen oder verloren gehen.



- Wenn Sie in wärmere Regionen reisen, kann es sinnvoll sein, die Medikamentendosis zu verringern.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!