

Bluthochdruck vorbeugen: Am besten regelmäßig den Blutdruck kontrollieren

20 bis 30 Millionen Menschen in Deutschland haben einen zu hohen Blutdruck, doch viele wissen davon nichts. Das kann gefährlich werden: Wird ein zu hoher Blutdruck nicht behandelt, sind Herzinfarkt oder Schlaganfall mögliche Folgen. Der Hypertonietag am 17. Mai möchte die Menschen dafür sensibilisieren die eigenen Blutdruckwerte im Auge zu behalten.

Ein hoher Blutdruck verursacht anfangs oft keine Beschwerden. Mediziner nennen ihn daher auch den „stillen Killer“. Der Betroffene fühlt sich lange Zeit gesund und fit, tatsächlich aber überlastet ein zu hoher Blutdruck auf Dauer das Herz, die Nieren und die Blutgefäße. Im schlimmsten Fall drohen lebensbedrohliche Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen.

Umso wichtiger ist es, den eigenen Blutdruck zu kennen. Das gilt vor allem dann, wenn bereits in der Verwandtschaft jemand Bluthochdruck hat. Denn hoher Blutdruck kommt in bestimmten Familien gehäuft vor – ist also zum Teil erblich. Wer bereits unter Kopfschmerzen, Schwindel, Atemnot oder Müdigkeit leidet, sollte baldmöglichst einen Arzt aufsuchen. Dieser wird nicht nur den Blutdruck überprüfen, sondern gegebenenfalls gleich eine Therapie anraten.

Bei der Blutdruckmessung werden stets zwei Werte ermittelt: der systolische und der diastolische Wert. Jeden Tag pumpt unser Herz rund 8.000 Liter Blut durch den Körper – eine Höchstleistung, die nötig ist, um unseren Organismus mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Der beim Pumpen des Herzens entstehende Druck, mit dem das Blut durch die Gefäße transportiert wird, ist unser Blutdruck. Der maximale Druck während der Kontraktion bzw. Pumpphase wird systolischer Wert genannt. Der niedrigere Druck während der Füllungsphase des Herzens ist der diastolische Wert. Der Blutdruck selbst wird in Millimeter Quecksilbersäule angegeben (=mmHg). Bluthochdruck liegt medizinisch definiert dann vor, wenn Blutdruckwerte von 140/90 mmHg oder höher durch einen Arzt zu mindestens zwei verschiedenen Zeitpunkten gemessen werden („Praxismessung“).

Bereits leicht erhöhter Blutdruck steigert die Gefahr an Folgeschäden zu erkranken. Jeder Mensch sollte daher die eigenen Blutdruckwerte kennen. Um den Blutdruck zu messen, muss man nicht zum Arzt gehen, sondern kann die Werte leicht zuhause mithilfe eines Blutdruckmessgerätes bestimmen. Vom Patienten regelmäßig selbst gemessene Blutdruckwerte sind sogar aussagekräftiger als wenn der Arzt den Blutdruck einmalig in seiner Praxis bestimmt. Am besten geeignet sind moderne Blutdruckmessgeräte (z.B. die neuen Connect-Blutdruckgeräte von Medisana, die diesen Herbst eingeführt werden), die leicht zu bedienen sind und präzise die Blutdruckwerte ermitteln. Das Display ist groß und übersichtlich und zeigt alle Werte leicht lesbar an. Die gemessenen Werte werden automatisch gespeichert.

Liegt der Blutdruck an mehreren Tagen bei 135 zu 85 oder höher, sollte man dies mit einem Arzt abklären. Von Bluthochdruck spricht man bereits, wenn einer dieser beiden Werte diese Grenze überschreitet.

Vor allem bei nur gering erhöhten Werten reichen oft einfache Mittel, um den Blutdruck zu senken. Die drei Säulen für den langfristig richtigen Blutdruck lauten: Gesunde Ernährung, Abbau von Stress und ausreichend Bewegung.

► Gesunde Ernährung

Einer der häufigsten Auslöser für Bluthochdruck ist Übergewicht. Schon eine Gewichtsreduktion von wenigen Kilos führt in der Regel zu einer deutlichen Blutdrucksenkung. Wichtig ist eine kalorienarme, aber kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Ernährung. Empfehlenswert sind viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, aber wenig Fleisch und Süßigkeiten. Übermäßiges Salzen der Speisen sollte vermieden werden, denn Kochsalz treibt

nachweislich den Blutdruck in die Höhe. Man kann das Essen auch mit Küchenkräutern schmackhaft machen.

► **Abbau von Stress**

Es gibt heute keinen Zweifel mehr, dass psychische Faktoren bei der Entstehung von Bluthochdruck eine Rolle spielen. Insbesondere Ärger und Angst können mit der Zeit zur Hypertonie führen. Zwar lassen sich Stress im Beruf, in der Familie oder in der Partnerschaft manchmal nicht vermeiden. Aber die Probleme sollten nicht überhandnehmen. Ausreichend Schlaf, Freizeit, Erholung und Urlaub gehören zu einem gesunden Leben dazu.

► **Ausreichend Bewegung**

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass mit Sport nicht nur Bluthochdruck vorgebeugt, sondern auch behandelt werden kann. Mit einem optimalen Training kann der Blutdruck um 5-10 mmHg gesenkt werden. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Fahrradfahren oder Schwimmen. Übertriebener Ehrgeiz oder Kampfgeist sind fehl am Platze, denn sie treiben den Blutdruck unnötig in die Höhe.

Kann der Blutdruck nicht mehr mit gesunder Lebensführung auf ein normales Maß gebracht werden, wird der Arzt Medikamente verschreiben. Es sind viele gut wirksame Mittel zur Blutdrucksenkung auf dem Markt.

Info-Kasten

Die neuen Connect-Blutdruckmessgeräte von Medisana

Im Herbst 2018 bringt Medisana zwei neue Blutdruckmessgeräte auf den Markt. Diese erweitern die bewährte Connect-Serie des Health-Care-Unternehmens aus Neuss. Die Oberarmblutdruckmessgeräte sind nicht nur einfach zu bedienen und liefern sehr präzise Messergebnisse, sondern die Daten sind dank der Connect-Technologie jederzeit abrufbar. Die Messergebnisse können auf das Handy übertragen und sogar dem Arzt direkt übermittelt werden. Die Datenübertragung erfolgt dabei über Bluetooth Smart (4.0) an die kostenfreie VitaDock+ App. Auf dem Handy können alle Messergebnisse auch in übersichtlichen Grafiken angezeigt werden. Jeder Wert kann noch mit Kommentaren ergänzt werden. Die Preise für die neuen Geräte beginnen bei 24,95 Euro.

Hintergrund: Medisana

Die Medisana AG produziert hochwertige Gesundheitsprodukte für Zuhause (Home Health Care). Dazu zählen zum Beispiel Blutdruckmessgeräte, vibrierende Faszienrollen und modernste Massagestühle. Das börsennotierte Unternehmen mit Sitz in Neuss wurde 1981 gegründet und hat heute rund 150 Mitarbeiter. Mehr unter www.medisana.de