

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Der stille Killer

Wann haben Sie das letzte Mal Ihren Blutdruck gemessen? Oder haben Sie dies jemals getan? Haben Sie sich in letzter Zeit gefragt, woher dieser Schwindel auf einmal kommt, warum Sie nicht schlafen konnten oder sie schon wieder so müde sind? Bemerkten Sie eine gewisse Kurzatmigkeit, ein gerötetes Gesicht oder Kopfschmerzen? Diese und weitere Symptome können Anzeichen sein, die auf einen erhöhten Blutdruck hindeuten.

Bluthochdruck gehört laut der Deutsche Hochdruckliga zur zweit häufigsten Todesursache. Das tückische an dieser Erkrankung ist, dass sie als solche nicht wahrgenommen wird – nicht von der Politik, nicht von der Bevölkerung. Denn: Bluthochdruck spürt man nicht! Auf Dauer führt er jedoch zu Schädigungen in den Blutgefäßen, was zu einer mangelhaften Durchblutung und dauerhaften Organschädigungen führen kann. Die Folgen sind Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen. Mittlerweile leiden nicht nur ältere Menschen an Bluthochdruck. Während in Deutschland jeder zweite Mensch über dem 60. Lebensjahr vom Bluthochdruck betroffen ist, leiden auch schon 10% der 30-jährigen an dieser Erkrankung, so die Arzneimittelkommission der Deutschen Ärzteschaft in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse.



Aber was ist Bluthochdruck genau?

Bei jedem Herzschlag wird Blut aus dem Herzen in die Blutgefäße gepumpt. Dafür ist es wichtig, dass das Blut von innen Druck auf die Gefäßwand des Herzens ausübt. Dabei unterscheidet man zwischen dem systolischen und dem diastolischen Blutdruck. Wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht, wird das Blut aus dem Herzen in die Hauptschlagader (Aorta) gepumpt. Der dabei entstehende Druck ist der systolische Blutdruck, der in der Regel unter 140 mm/Hg liegen sollte. Dehnt sich das Herz nach der Kontraktion wieder aus, um sich erneut wieder mit Blut zu füllen ist der Druck in den Gefäßen niedriger. Diesen nennen wir diastolische Blutdruck und er sollte unter 90 mm/Hg liegen.

Blutdruckschwankungen sind normal und hängen u.a. von der jeweiligen Aktivität (Schlaf, Wachen, Bewegung) oder dem Gemütszustand ab. Bei gesunden Menschen pendelt sich der Blutdruck immer wieder in den Normalbereich ein. Aufgrund der Lebensweise in unserer westlichen Welt, die von Bewegungsmangel, viel Stress, unausgewogener Ernährung und Übergewicht geprägt sind, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass der Blutdruck dauerhaft erhöht ist, um ein Vielfaches an.

Ein weiterer Grund, der hier nicht verschwiegen werden soll, ist der erblich bedingte Bluthochdruck, gegen den man wenig machen kann. Er sollte aber Anlass für besondere Aufmerksamkeit sein. Wenn bekannt ist, dass es in der Familie Bluthochdruckpatienten gibt oder gab, sollte der Blutdruck regelmäßig kontrolliert werden.

Denn der Schlüssel, dass es gar nicht erst zu einem Bluthochdruck kommt, liegt in der Vorsorge! Fast ein Viertel der Deutschen mit Bluthochdruck weiß nichts davon. Je frühzeitiger ein Bluthochdruck diagnostiziert wird, desto eher können Folgeschäden vermieden werden. Erfahren Sie im nächsten Teil, was Sie selbst tun können.

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!

Nina & Christian Kache