

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Der stille Killer und wie man sich vor ihm schützen kann

Vor kurzen haben wir über die tückische Erkrankung Bluthochdruck informiert. Da ein erhöhter Bluthochdruck weder Schmerzen bereitet noch sonst auffällig ist, sollte man die Anzeichen von regelmäßigen Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, Müdigkeit, Nervosität oder Ohrensausen ernst nehmen und regelmäßig seinen Blutdruck kontrollieren (lassen).



Die Deutsche Hochdruckliga (DHL) formuliert es zwar drastisch, aber dennoch sehr treffend: „Bluthochdruck ist ein echter Killer, wenn auch eine Art Auftragsmörder“. Damit ist gemeint, dass Bluthochdruck indirekt tödlich ist, indem er schwerwiegende Erkrankungen nach sich zieht. Um die hohe Todesrate zu senken, ist es erforderlich, den Bluthochdruck zu bekämpfen!

Ist ein Bluthochdruck ärztlich diagnostiziert, so gibt es zahlreiche Möglichkeiten, wie man – immer in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt – dem Killer zu Leibe rücken kann. Bereits kleine Veränderungen des Lebensstils können den Betroffenen helfen den Blutdruck zu senken.

- Lassen Sie sich nicht stressen!

Bluthochdruck ist oft eine Begleiterscheinung bei Stress. Versuchen Sie sich regelmäßig Auszeiten zu können. Entspannungstechniken wie Tai-Chi, Progressive Muskelentspannung oder Autogene Training können dabei behilflich sein. Spüren Sie, wie der Ärger gerade in Ihnen hochkocht? Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch, oder zählen Sie bis 5.

- Vergessen Sie das Rauchen

Rauchen erhöht das Risiko für Folgeerkrankungen wie Gefäßverkalkung. Damit steigt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

- Auf die Nuss gekommen

Kaliummangel kann eine weitere Ursache für Bluthochdruck sein. Wer auf Obst (z.B. Aprikosen, Bananen, Pflaumen), Gemüse (z.B. Datteln, Feigen, Rosinen) oder auf Nüsse (z.B. Pistazien, Erdnüsse oder Mandeln) setzt, der erhöht seine Kaliumzufuhr und reduziert gleichzeitig einen Risikofaktor für Bluthochdruck.

- Abnehmen schont das Herz

Um alle Gefäße mit Blut zu versorgen schlägt das durchschnittliche Herz 100.000-mal am Tag. Je höher das Körpergewicht ist, desto mehr muss das Herz leisten. Daher schont eine Gewichtsabnahme den Antriebsmotor ungemein.

- Bewegter Alltag

Regelmäßige Bewegung macht den Unterschied, trainiert das Herz-Kreislauf-System und senkt außerdem den Blutdruck. Überlegen Sie doch einmal selbst, wie sie ihren Alltag bewegter gestalten können: Treppe statt Lift, der Weg zum Bäcker zu Fuß statt mit dem

Auto, eine Haltestelle eher aussteigen und zu Fuß gehen oder mal ein persönliches Gespräch statt der E-Mail an den/die Kollegen *in.

- Finden Sie Ihren Sport
Nicht jedem macht Sport Spaß. Umso wichtiger ist es, dass Sie Ihrem Sport finden. Bevor Sie jedoch mit dem Sport loslegen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, der genau weiß, wie hoch die körperliche Belastung sein darf.
- Gesunde Ernährung
Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum (maximal 6g/Tag). Wie? Ganz einfach indem Sie frisch und ohne Zusatzstoffe kochen. So wissen Sie genau, was in Ihrem Mahlzeiten enthalten ist. Gleichzeitig können Sie viel Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan mit einbauen und darauf achten pflanzliche Fette (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Nüsse, Saaten) in einem ausreichenden Maß enthalten sind. Abwechslung in Ihrem Speiseplan ist ein guter Gradmesser, um Risiken vorzubeugen.
- Ein Gläschen in Ehren
Mehr Alkohol sollte es laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bei Menschen mit Bluthochdruck nicht sein.
- Vorsorge ist das A und O
Messen Sie regelmäßig Blutdruck. Besonders, wenn Sie unter Übergewicht leiden oder familiär vorbelastet sind. Denn nur so, kann rechtzeitig eingegriffen werden.
- Regelmäßige Medikamenteneinnahme
Sollte Sie bereits Medikamente gegen zu hohen Blutdruck einnehmen müssen, dann tun Sie es regelmäßig. Diese kleine Tablette, kann in der Dosis noch so niedrig sein, aber Sie hilft Ihnen einen ausgeglichenen moderaten Blutdruck über den Tag hinweg zu haben.

Sie sehen, es gibt viele kleine Stellschrauben, an denen man drehen kann. Sie müssen nicht gleich alles ändern. Nehmen Sie sich zwei Veränderungen vor, aber diese Veränderungen machen sie täglich. Sie werden sehen, im Nu werden Sie sie nicht mehr als etwas Neues wahrnehmen, weil Sie Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen sind.

Rom wurde schließlich auch nicht an einem Tag erbaut.

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!

Nina & Christian Kache