

## Hoher Blutdruck

Hoher Blutdruck (medizinisch: arterielle Hypertonie) ist eine typische „Zivilisations“ Krankheit. Häufige Ursachen sind Fehlernährung, Bewegungsmangel und Dauerstress..

Bei jedem zweiten Bundesbürger über 70 Jahre ist der Blutdruck erhöht, sehr oft aber auch bei jüngeren Menschen.

Nicht behandelter Bluthochdruck ist ein wesentlicher Risikofaktor für die Verkalkung der Blutgefäße, die ihrerseits wieder zu Herzinfarkt und Schlaganfall, zu Herzmuskelschwäche, Nierenversagen und zur Schädigung der Augen führen können. Eine rechtzeitige Behandlung kann Sie vor den - oft tödlichen- Folgen schützen.

Messen Sie deshalb regelmäßig Ihren Blutdruck- er sollte im Ruhezustand 140/85 mm Hg nicht überschreiten (Diabetiker: 120/80 mm Hg).

Bei schwankenden Werten kann der Hausarzt eine 24-Stunden-Messung durchführen, um so einen genaueren Überblick zu erhalten.

Falls bei Ihnen ein hoher Blutdruck festgestellt wird, sollten Sie die verordneten Medikamente regelmäßig! einnehmen und versuchen, die Ursachen zu beseitigen, d.h. Körpergewicht normalisieren (schon eine Gewichtsreduktion um 5 kg kann den Blutdruck systolisch um bis zu 20mm Hg senken) und tägliches Ausdauertraining (z.B. 30 Minuten schnelles Gehen).