

BLUTHOCHDRUCK PAROLI BIETEN

Diagnose: Bluthochdruck! Jetzt sollten Betroffene nicht nur an die verordneten Medikamente denken, sondern die Therapie aktiv unterstützen. Wir sagen, was wichtig ist.

Bluthochdruck, medizinisch als Hypertonie bezeichnet, lässt sich leicht erkennen: Durch regelmäßige Blutdruckmessungen, beim Hausarzt und in der Apotheke. Experten raten: Ab 40 Jahren sollte der Blutdruck mindestens einmal im Jahr gecheckt werden, ab 50 Jahren dann halbjährlich. Leiden enge Verwandte (z. B. Eltern, Geschwister) unter Hypertonie, sollte der eigene Wert schon in jüngeren Jahren regelmäßig kontrolliert werden. Der normale Blutdruck eines Erwachsenen liegt unter 140/90 mmHg. Von Bluthochdruck spricht man, wenn bei verschiedenen Messungen an unterschiedlichen Tagen Werte von 140/90 mmHg oder höher ermittelt werden – übrigens auch dann, wenn nur einer der beiden Werte zu hoch ist. Bluthochdruck muss behandelt werden, damit er keine gefährlichen Folgeerkrankungen nach sich ziehen kann. Durch welche Maßnahmen die zu hohen Werte auf ein gesundes Maß gesenkt werden können, entscheiden Arzt und Patient gemeinsam.

Medikamente richtig einnehmen

Sehr oft sind Bluthochdruck-Patienten auf Medikamente angewiesen, die regelmäßig und dauerhaft eingenommen werden müssen. Zur Verfügung stehen heute ganz unterschiedliche Arzneimittel, die oft auch miteinander kombiniert werden und alle vom Arzt verschrieben werden müssen. Selbst wenn es durch die Medikamente zu unerwünschten Nebenwirkungen kommt

oder der Patient glaubt, mit weniger Arzneimitteln auszukommen, heißt die Devise: Blutdruckmedikamente nicht absetzen, sondern immer zuerst Rücksprache mit dem Arzt halten. Bei allen Fragen zu verordneten Arzneimitteln können sich Hochdruck-Patienten natürlich auch an den Apotheker wenden.

Beruhigend ist es in diesem Zusammenhang auch zu wissen, dass es eine Weile dauern kann, bis sich der Körper an die Blutdrucksenker gewöhnt hat. Wer sich zu Beginn der Therapie ein wenig schlapp und müde fühlt, hat meist keinen Grund zur Sorge. Ein Gespräch mit dem Arzt oder Apotheker sorgt schnell für Klarheit. Die Experten können auch beurteilen, ob es therapiebegleitend sinnvoll sein kann, rezeptfreie Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen wie etwa Knoblauchpräparate oder den Eiweißbaustein L-Arginin.

Die Werte kontrollieren

Zur Therapie gehören auch regelmäßige Blutdruckmessungen in den eigenen vier Wänden. Moderne Messgeräte mit Oberarm- oder Handgelenkmanschette aus der Apotheke machen es leicht, die Werte zu Hause präzise und schnell zu ermitteln. Anfangs sollte der Blutdruck an beiden Armen gemessen werden, später nur an dem Arm mit dem höheren Wert. Empfehlenswert ist es, den Blutdruck immer zur gleichen Zeit und in der gleichen Sitzposition zu kontrollieren – und zwar erst nach einigen Minuten Ruhe.



Regelmäßige
Kontrolle ist
wichtig.

Viele Ärzte empfehlen ihren Patienten, den Blutdruck gleich am Morgen, noch vor der Einnahme der Medikamente zu messen.

Die Therapie unterstützen

Um zu hohe Blutdruckwerte langfristig in den Griff zu bekommen und Folgeschäden an Herz und Gefäßen zu vermeiden, ist es allein mit Medikamenten nicht getan. Jeder Patient kann durch eine gesunde Lebensweise viel zum Therapieerfolg beitragen.

„Bewegungstherapie wirkt wie ein Beta-Blocker – allerdings ohne Nebenwirkungen! Blutdruck und Herzfrequenz gehen zurück und Stressbelastungen wirken sich nicht mehr so auf das Herz aus“, schreiben Professor Andreas Michalsen, Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin, und Karen Hoffschulte, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Karl und Veronica Carstens-Stiftung, in ihrem Ratgeber „Bluthochdruck: Werden Sie aktiv!“ (für 7 Euro zuzüglich Versandkosten zu bestellen bei Natur und Medizin e. V., Telefon: 0201-56305-70 oder unter www.naturundmedizin.de). Besonders geeignet sind Walking, Radfahren, Schwimmen und Skilanglauf.

„Gut ist, wenn Sie sich zwei- bis dreimal pro Woche 30 bis 40 Minuten so intensiv bewegen, dass Sie etwas ins Schwitzen geraten“, rät das Autorenteam. Und für die Ernährung gilt: Meist wird Bluthochdruck-Patienten vom Arzt empfohlen, sich fett-, salzarm und ausgewogen zu ernähren. Eine fett- und kalorienreduzierte Kost hilft auch, Übergewicht abzubauen, was den Blutdruck auf natürliche Weise senkt. ■

GUT GEGEN BLUTHOCHDRUCK

- **Gewicht reduzieren**
- **salzarm essen**
- **schlemmen wie am Mittelmeer**
- **viel Bewegung**
- **wenig Alkohol**
- **Entspannungstechniken zum Stressabbau**
- **nicht rauchen**