

Der 17. Mai ist Welthypertonietag!

20 Millionen Menschen etwa ein Drittel aller Erwachsenen in Deutschland haben einen zu hohen Blutdruck. Etwa vier Millionen von ihnen leiden daran, ohne es zu wissen. Der Blutdruck gilt als erhöht, wenn der systolische Wert über 140 liegt, der diastolische über 90 oder wenn beide Werte erhöht sind.

Ein erhöhter Blutdruck ist meistens nicht zu spüren. Nur wenn er extrem hoch ist, kann er manchmal Symptome wie Schwindel und Sehstörungen zur Folge haben. Der Körper reguliert den Blutdruck nach Bedarf. In entspannten Situationen ist er normalerweise niedrig, ebenso im Schlaf. Er steigt zum Beispiel, wenn die Muskeln bei körperlicher Anstrengung mehr Blut benötigen. Bei den meisten Menschen nimmt er außerdem mit steigendem Alter zu.

Übergewicht, eine salzreiche Ernährung, zu viel Alkohol und zu wenig Bewegung können den Blutdruck steigen lassen. Es gibt aber auch schlanke, sportliche und ernährungsbewusste Menschen, die Bluthochdruck haben zum Beispiel aufgrund einer familiären Veranlagung. Auch Medikamente wie zum Beispiel bestimmte Mittel zur Behandlung von psychischen Erkrankungen oder bestimmte pflanzliche Arzneimittel wie Johanniskraut können den Blutdruck ungünstig beeinflussen.

Fett und Zuckerreiche Lebensmittel, dazu gehören auch Fruchtsäfte und Softdrinks sowie Fast Food, gepökeltes und geräuchertes Fleisch, viel Wurst und Käse können mitwirken, den Blutdruck zu erhöhen.

Dauerhafter Stress kann ebenfalls eine Ursache von primärer Hypertonie sein. Abhilfe: Stress reduzieren und Yoga und Autogenes Training können als Stressausgleich helfen und als natürlicher Blutdrucksenker dienen.

Jährlich erinnert der Welthypertonie Tag am 17. Mai an dieses Krankheitsbild. 2005 wurde dieser Welthypertonietag von der Welthypertonie Liga ins Leben gerufen, um auf die Gefahren von Hypertonie

aufmerksam zu machen. Ziel ist es die Öffentlichkeit über Vorbeugung, Früherkennung und Behandlung von Bluthochdruck aufzuklären.

Eine ausgewogene Ernährung spielt in Prävention und Therapie eine maßgebliche Rolle. Ausgewogen heißt: maßvolle Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukten, wenig Speisesalz und Alkohol trägt neben regelmäßiger körperlicher Bewegung und Gewichtsreduktion maßgeblich dazu bei, dass sich die Blutdruckwerte stabilisieren. Je nach Schweregrad sind zusätzlich blutdrucksenkende Medikamente notwendig.

(SuAI)

Quellen:

<https://www.focus.de/>

<https://www.gesundheitsinformation.de/>

<https://www.dhzb.de/>

www.klinikum-westmuensterland.de

<https://welcher-tag-ist-heute.org/>

<https://herzzentrum.umg.eu/>