



Dr. Dagmar Santo,
Gesundheitsexpertin der
Schwenninger BKK

Drei Minuten für Ihre Gesundheit

Bluthochdruck – oft unterschätzt

Bluthochdruck ist eine der häufigsten Krankheiten – und wird dennoch manchmal auf die leichte Schulter genommen. Etwa jeder zweite Erwachsene hat erhöhte Blutdruckwerte. Aber wie hoch ist zu hoch? Es gilt die Faustregel: Sobald der Wert höher als 140 zu 90 liegt, ist es Zeit zu handeln.

Versteckte Gefahr

Bluthochdruck bleibt oft jahrelang unentdeckt, weil er zunächst kaum Beschwerden verursacht. Aber genau das macht ihn so gefährlich, denn langfristig können Organe wie Herz und Nieren Schaden nehmen. Dr. Dagmar Santo, Gesundheitsexpertin von der Schwenninger BKK, weiß wieso: „Durch den hohen Druck werden die Gefäßwände beschädigt und an diesen Stellen lagern sich Cholesterin und Kalk ab. Das beschleunigt die Gefäßverkalkung, was wiederum die Organdurchblutung verschlechtert und so unter anderem zum Schlaganfall oder auch Herzinfarkt führen kann.“ Die genauen Ursachen für den Bluthochdruck bleiben oft unklar. Es gibt jedoch einige Faktoren, die das Risiko steigern. Dazu zählen außer Bluthochdruck in der Familie, Übergewicht und Bewegungsmangel auch Stress und hoher Alkoholkonsum. Wenn doch Symptome auftreten, handelt es sich oft um Schwindelgefühle, Müdigkeit und Kurzatmigkeit.

Besser Druck ablassen

Liegen organische Ursachen vor, muss der Arzt diese gezielt behandeln. Bei ungeklärter Ursache hilft es oft, zunächst die allgemeinen Risikofaktoren zu reduzieren. Wiederum Dr. Dagmar Santo: „Eine gesunde Ernährung und normales Körpergewicht sind ein weiterer wichtiger Schritt, um den Blutdruck abzusenken. Auch Alkohol sollte nur in kleinen Mengen konsumiert werden. Wer sich bewegt, beugt ebenfalls vor, weil Ausdauertraining den Blutdruck dauerhaft senkt. Gegen Stress und Nervosität sind Entspannungstechniken wie autogenes Training empfehlenswert.“ Wenn all dies nicht ausreicht, werden zusätzlich Medikamente eingesetzt. Wichtig ist, den Blutdruck regelmäßig kontrollieren zu lassen – auch wenn es noch keine Beschwerden gibt. So lebt es sich auf lange Sicht deutlich gesünder.