



Schleichende Gefahr in den Gefäßen: Bluthochdruck spürt man nicht

Rund 30 Millionen Deutsche leiden daran und viele von ihnen wissen es nicht einmal: Bluthochdruck (Hypertonie) macht sich nicht sofort bemerkbar, birgt aber ernsthafte Gefahren für die Gesundheit. Unbehandelt kann es in der Folge zu Gefäßveränderungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen. Anlässlich des Welt-Hypertonie-Tages am 17. Mai klärt die Landesapothekerkammer Brandenburg auf, welche Ursachen Bluthochdruck hat und welche Maßnahmen vorbeugen.

Ungesunder Lebensstil begünstigt Hypertonie

Übergewicht, Stress, Rauchen, zu wenig Bewegung und zu fettige und salzhaltige Nahrung – all das kann einen erhöhten Blutdruck auslösen. In einem schleichenden, von den Patienten meist unbemerkten Prozess, verengen sich die Blutgefäße durch Ablagerungen. Organe wie das Herz oder die Nieren können geschädigt werden. In der Folge steigt das Risiko für einen lebensbedrohlichen Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Regelmäßiges und richtiges Messen ist wichtig

„Gerade weil man zu hohem Blutdruck nicht spürt, ist es umso wichtiger, ihn regelmäßig zu messen“, so die Empfehlung von Astrid Markow, Landesapothekerkammer Brandenburg. Wer kein eigenes Messgerät zu Hause hat, kann seinen Blutdruck auch in der Apotheke bestimmen lassen. Dort erhalten Patienten auch Hinweise zur Messung selbst und was die Ergebnisse bedeuten: Der Richtwert für den Blutdruck eines gesunden Erwachsenen liegt bei etwa 120/80 mmHG (Millimeter Quecksilbersäule). Wer dauerhaft höhere Werte (über 140/90 mmHG) aufweist, sollte einen Arzt konsultieren, der gemeinsam mit dem Patienten über das weitere Vorgehen entscheidet.

Geänderte Lebensgewohnheiten senken Blutdruck

Handelt es sich lediglich um einen leicht erhöhten Blutdruck, muss dieser nicht gleich mit Medikamenten behandelt werden. Das Mittel der Wahl ist dann zunächst die Umstellung des eigenen Lebensstils. „Dazu zählt in erster Linie eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung, die weniger Salz und Fett beinhaltet. Die Patienten sollten auch auf übermäßigen Alkoholgenuss verzichten und ein Normalgewicht anstreben“, rät Astrid Markow. Raucher sollten sich außerdem von ihrem Laster befreien. Zusätzlich trägt regelmäßige Bewegung wie Walken, Schwimmen oder Spaziergehen zu einem gesenkten Blutdruck bei. Entspannungsübungen wie beim Yoga beugen Stress vor.

Wer Fragen rund um Bluthochdruck und die möglichen Folgeerkrankungen hat, kann jederzeit in der Apotheke nachfragen. Dort bekommen Patienten auch Hinweise zu gesunder Ernährung und der richtigen Anwendung von Medikamenten.

Die Landesapothekerkammer Brandenburg ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Sitz in Potsdam. Sie vertritt die beruflichen Interessen der Apotheker. Mitglied der Landesapothekerkammer sind alle Apotheker, die im Land Brandenburg ihren Beruf ausüben oder – falls sie ihren Beruf nicht ausüben – ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben. Die Landesapothekerkammer hat derzeit 1.600 Mitglieder. Im Land Brandenburg gibt es 590 Apotheken (inklusive 13 Krankenhausapotheken).

