

# Bluthochdruck

- Mit der Diagnose eines Bluthochdruckes sind Sie nicht alleine, ca. 15% aller Erwachsener leiden an einem Bluthochdruck.
- Die genaue Ursache des Bluthochdruckes ist unbekannt. Nur in wenigen Fällen finden sich auslösende Grunderkrankungen (ihr Arzt wird danach forschen).
- Da ein zu hoher Blutdruck zu verschiedenen Folgeerkrankungen führt (Herzinfarkt, Hirnschlag, Nierenversagen, etc.) ist eine Überwachung und Behandlung unbedingt angezeigt.
- Durch Informationskampagnen bei Ärzten und Bevölkerung und darausfolgenden Massnahmen konnte in den USA die Häufigkeit von Schlaganfällen um 57% gesenkt werden.
- Bei einem neuentdeckten Bluthochdruck steht am Anfang selten die medikamentöse Therapie.

Aus vielen Untersuchungen wissen wir das einige Lebensgewohnheiten den Blutdruck in die Höhe treiben.

## Gesicherten positiven Einfluss haben folgende Massnahmen:

- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Einschränkung des Alkoholkonsums
- Nikotin-Stop
- Mehr Bewegung z.B. Marschieren 30-45min, 2-3/Woche
- Einschränkung des Kochsalzkonsumes
- Genügende Zufuhr von Kalium/ Calcium

## Nicht gesicherten Einfluss auf den Bluthochdruck haben folgende Massnahmen:

- Steigerung der Magnesiumzufuhr
- Koffein: Nur vorübergehende BD-Erhöhung
- Eiweiss und Kohlenhydrate: Kein Effekt
- Zwiebeln und Knoblauch: Kein Effekt
- Ungesättigte Fettsäuren: Kein Effekt, aber ev. kein Herzinfarkt

Sicher ist es schwierig mit dem Rauchen aufzuhören oder weniger zu Essen, Ihre Gefässe, Ihr Herz, Ihre Gelenke, Ihre Familie, ev. Ihr ungeborenes Kind sind jedoch lebenslang dankbar.

Falls der Blutdruck trotz dem Versuch, die Lebensgewohnheiten umzustellen, hoch bleibt, wird Ihr Arzt Ihnen ein geeignetes blutdrucksenkendes Medikament verschreiben.

Zum Schluss: eine regelmässige Kontrolle des Blutdruckes ist notwendig, vermeiden vor dem nächsten Arztbesuch auf Zigaretten und Kaffeekonsumes (mind. 30 min vorher).