

**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 92 (1983)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Unsere Gesundheit

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Unsere



# Gesundheit

## Bluthochdruck – ein verstecktes Krankheitsrisiko

### *Die Leistung des Herzens*

Das Herz ist ein gut faustgrosser, beutelförmiger Muskel, der sich in vier Hohlräume gliedert, in den linken und den rechten Vorhof und in die linke und die rechte Herzkammer. Dieser Muskel ist der Motor des Blutkreislaufes, das heisst, er muss in den Gefässen des Körpers, in den Adern, den Blutstrom in Bewegung halten. Um das zu erreichen, zieht sich das Herz in regelmässigen Rhythmus zusammen, ungefähr 60–80mal pro Minute, und dehnt sich dann wieder aus. Durchschnittlich 100000mal im Tag pumpt das Herz und bewegt jeweils rund 6 Liter Blut. Es kann diese Leistung sogar steigern!

### *Was meint der Arzt, wenn er sagt: «Sie haben 160 zu 90»?*

Der Druck des strömenden Blutes auf die Arterienwände heisst Blutdruck. Die Höhe des Blutdrucks hängt von der Leistung des Herzens einerseits und vom Strömungswiderstand andererseits ab. Um ihn zu ermitteln, misst der Arzt zwei Werte, die auf der Skala eines Messgerätes in mmHg (Millimeter Quecksilber) oder in kPa (Kilopascal) angegeben sind:

- Der Oberwert (systolischer Druck) entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in die Gefässe drückt.
- Der Unterwert (diastolischer Druck) stellt sich ein, wenn das Herz sich ausdehnt und sich wieder mit Blut füllt.

Für die Beurteilung der Blutdruckwerte hat die Weltgesundheitsorganisation Richtlinien herausgegeben. Beim normalen Blutdruck soll der Oberwert nicht über 140, der Unterwert nicht über 90 mmHg liegen. Der Blutdruck bewegt sich im Grenzbereich, wenn der Oberwert zwischen 140 und 160, der Unterwert zwischen 90 und 95 mmHg pendelt. Von hohem Blutdruck spricht man, wenn der Oberwert mehr als 160, der Unterwert mehr als 95 mmHg beträgt oder wenn einer der beiden Werte erhöht ist.

### *Wie kommt es zu hohem Blutdruck?*

Eine Verengung der kleineren Blutgefässe im Körper zwingt das Herz zu stärkerer Leistung, da es einen grösseren Widerstand überwinden muss. Das bedeutet Erhöhung des Blutdrucks. Die Verengung kommt zum Beispiel durch Fettablagerungen zustande, die auf falsche Ernährung, Bewegungsarmut und ähnliches zurückgehen. Der Blutdruck hängt auch von Alter, Beruf, Klima, Temperament, Lebensgewohnheiten und Erbfaktoren ab. Schliesslich können auch bestimmte Krankheiten Hochdruck erzeugen.

### *Warum ist hoher Blutdruck gefährlich?*

Um den Druck zu erhöhen, leistet das Herz schwerere Arbeit. Das führt auf die Dauer zu Schädigungen. Auch die Arterien werden über Gebühr belastet, da die Gefässwände einen grösseren Druck aushalten müssen. Sie neigen zu Verhärtung und zu weiterer

Verengung. Weil die Gefässe aber die Organe mit Blut versorgen, wirken sich krankhafte Veränderungen schädlich aus. Gefährdet sind neben dem Herzen (Infarkt) besonders das Gehirn (Schlaganfall), Nieren und Augen.

### *Ist hoher Blutdruck heilbar?*

Wichtig ist, ein Abweichen vom Normalwert rechtzeitig festzustellen. Viele Menschen leben jahrelang mit zu hohem Blutdruck, weil dieser kaum Beschwerden macht. So entstehen Schädigungen an Organen und Gefässen, die man je nach Schwere, wenn überhaupt, nur chirurgisch beheben kann. Es ist aber mit modernen Medikamenten möglich, den Blutdruck zu senken. Meist sind noch begleitende Massnahmen gefordert, die auf eine Veränderung der Lebensweise hinzielen: kochsalzarme Diät, Gewichtsreduktion, Sport treiben, weniger Ärger und Hetze, Masshalten usw. Um den Blutdruck auf vertretbaren Werten zu halten, sind fortlaufende Messungen nötig.

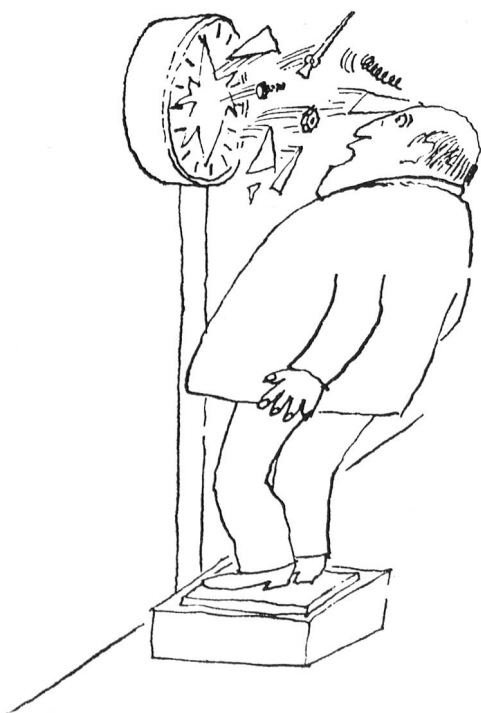
### *Kann man die Blutdruckkontrolle selber durchführen?*

Kontrolle des Blutdrucks gehört heute zur Routineuntersuchung. Deutung und Behandlung eines zu hohen Blutdrucks sind auf jeden Fall Sache des Arztes. Nun schwankt jedoch der Blutdruck erheblich je nach momentaner Verfassung, Tageszeit usw. Manche Menschen haben schon einen erhöhten Blutdruck, wenn ein Arztbesuch bevorsteht! Aus all diesen Gründen befürworten immer mehr Ärzte die Selbstmessung als begleitende Massnahme. Mit den im Handel erhältlichen Geräten, die die Blutdruckwerte durch Blinken und Tonsignale angeben – das Stethoskop ist in die Armbinde eingebettet – ist die Selbstkontrolle auch keine schwierige Sache mehr. Sie hilft dem Hochdruckkranken, die Therapie durchzuhalten, und dem Gesunden, bei einem etwaigen Überschreiten der Grenzwerte, Fachleute zu konsultieren.

### *Welche Faktoren begünstigen hohen Blutdruck?*

**1. Übergewicht** verlangt dem Herzen mehr Leistung ab. Dadurch wird auch der Blutdruck erhöht.

2. **Zigarettenrauchen** bewirkt Sauerstoffarmut des Blutes und erhöht indirekt ebenfalls den Blutdruck.
3. **Zuviel Kochsalz** in der Nahrung erhöht den Blutdruck und schwächt zudem die Kaliumaufnahme. (Der erwachsene Schweizer nimmt durchschnittlich pro Tag 12 g Kochsalz zu sich – viermal mehr, als für den Körper nötig wäre!)
4. **Falsche Ernährung** führt zum Anstieg der Harnsäure und des Cholesterins im Blut sowie – im Verein mit einer vererbten Anlage – zu einer Zunahme des Blutzuckers (Diabetes). Hoher Blutdruck verstärkt diese Störungen oder verursacht sie sogar.
5. Mit diesen physischen Gegebenheiten geht meist auch **Bewegungsmangel** einher. kfs



Übergewichtige leben gefährlich!

Näheres über weitere Gefahren für Herz und Kreislauf finden sich in der Broschüre «Der unnötige Tod», verfasst von Prof. Dr. Meinrad Schär, herausgegeben von der Winterthur-Leben und vertrieben (gratis) durch den *Schweizer Klub gegen den Herzinfarkt*, Hardeggstrasse 27, 8049 Zürich, wo sie mittels Postkarte angefordert werden kann.

## Achtung Pilze!

### Allgegenwärtige Infektionsträger

Winzig kleine Pilze und Hefen sind die Verursacher der sogenannten Mykosen, das heisst Pilzkrankheiten, die vor allem im Sommer auftreten, weil sich die Infektionsträger in feuchter, warmer Umgebung bedrohlich ausbreiten. Die Mehrzahl dieser Organismen sind allgegenwärtig und werden uns unter normalen Umständen kaum gefährlich. Günstige Lebens- und Wachstumsbedingungen indessen genügen, und schon entwickeln sie sich sehr rasch, wirken störend und können sogar gefährlich werden.

Die Schutzschicht einer normalen, unverletzten und trockenen Haut bildet eine natürliche Barriere, die von den Infektionserregern nur schwer bezwungen wird. Sobald aber die Haut durch eine ständig feuchte Umgebung aufgeweicht, durch zu häufiges Waschen ausgelaugt oder durch Reibung (z. B. durch zu enge Schuhe) verletzt wird, bietet sie ideale Voraussetzungen für die Entwicklung dieser Kleinlebewesen.

Die Bakterien spielen ebenfalls eine Rolle. Eine normale bakterielle Flora auf der Oberfläche von Haut oder Schleimhäuten hat eine Schutzfunktion. Hingegen kann ihre plötzliche Vermehrung vorteilhafte Bedingungen für den Ausbruch einer Pilzkrankheit schaffen. Hinzu kommen weitere Faktoren. So sind beispielsweise eine Antibiotikabehandlung, ein Diabetes, eine Schwangerschaft usw. Umstände, die die Widerstandskraft des Organismus gegenüber Pilz- und Hefebefall vermindern.

### Vorsorgliche Massnahmen

Die bei weitem häufigste Hautmykose ist der Fusspilz (*Tinea pedis*), der sich zwischen den Zehen ansiedelt. Ziemlich oft allerdings sind für die dort beobachteten Verletzungen Bakterien verantwortlich; die Pilze spielen nur eine untergeordnete Rolle. Die Vorbeugungsmassnahmen sind indessen dieselben. Sie beruhen hauptsächlich darin, die Nähe von Infektionsherden zu meiden, eine strikte persönliche Hygiene zu beobachten und eine den infektionsverdächtigen Anlagen entsprechende Desinfektion zu fördern.

Die Nähe von Infektionsherden zu meiden ist sicher schneller gesagt als getan. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass Pilze ziemlich leicht durch Kleidungsstücke (Socken) oder das Badetuch übertragen werden. Besonders gefährlich sind öffentliche Anlagen, wo die Leute barfuss gehen: Duschanlagen, Ränder von Schwimmbädern, Umkleieräume, Kabinen, Gymnastikräume, aber auch Hotelzimmer und -bäder. In diesem Bereich sind Sandalen und Hausschuhe von Nutzen.

Leichter ist es aber, eine *gute persönliche Hygiene* einzuhalten. Es empfiehlt sich, vorsichtshalber weder Socken noch Tennisschuhe noch Badetücher auszutauschen. Wichtig ist, dass man sich nach jedem Aufenthalt im Schwimmbad und nach der Dusche gut trocknet, vor allem zwischen den Fingern und den Zehen. Falls nötig, soll man auch Desinfektionsmittel in Form von Lösungen, Pudern oder Sprays verwenden. Hier kann der Apotheker Auskunft geben.

Was die *Örtlichkeiten* betrifft, wo *solche Infektionen besonders leicht* auftreten, ist festzustellen, dass die öffentlichen Schwimmbäder sehr grosse Anstrengungen unternehmen, um das Problem zu meistern. Hingegen wird die Hygiene in andern Bädern, die zum Glück weniger benützt werden, bei weitem nicht so gut kontrolliert: etwa in Appartementhäusern, in Klubs, in Hotels und in Privathäusern.

### Die Behandlung

Derselbe Pilz kann an verschiedenen Körperteilen manchmal ganz verschiedene Symptome hervorrufen. Andererseits können verschiedene Pilzarten Erkrankungen mit praktisch den gleichen Symptomen verursachen. Daher ist eine genaue Diagnose unerlässlich, wenn man nicht schon aus Erfahrung weiss, worum es sich handelt.

Um das richtige Medikament anzuwenden, muss man den Infektionserreger kennen, den es zu beseitigen gilt. Manchmal sind es gleich mehrere, zum Beispiel Bakterien und Pilze, dies bedingt, dass man das Problem anders anpackt. Meistens muss dann der Arzt beigezogen werden. sav