Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 6: Heilkräfte einer Königin

Artikel: Runter mit dem Überdruck!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552306

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: 14.12.2025

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

Runter mit dem Überdruck!

Ihr Blutdruck ist zu hoch» – keine andere Diagnose wird von Hausärzten häufiger gestellt. Andererseits bleibt der Überdruck in den Adern oft und lange unbemerkt. Menschen mit zu hohem Blutdruck verspüren zunächst häufig keine oder nur schwache Symptome und fühlen sich in ihrem Wohlbefinden nicht eingeschränkt. Das verführt dazu, Bluthochdruck auf die leichte Schulter zu nehmen. Machen Sie diesen Fehler nicht!

Denn obwohl der erhöhte Druck gleichsam im Verborgenen stattfindet und von den Betroffenen zunächst kaum registriert wird, kann er fatale Konsequenzen haben. In den westlichen Industrieländern sterben heute mehr Menschen an den Folgen der Hypertonie (Bluthochdruck) als an Krebs. Deshalb ist es so wichtig, erhöhten Blutdruck möglichst frühzeitig zu erkennen – und gegenzusteuern.

Was ist Blutdruck?

Das Herz arbeitet wie eine Pumpe: Indem sich der Herzmuskel zusammenzieht, pumpt er das Blut durch die Schlagadern (Arterien) des Körpers. Diese setzen dem hineinströmenden Blut einen bestimmten Widerstand entgegen, ähnlich einem Gartenschlauch, bei dem Wasser auch gegen einen Widerstand hindurchläuft. Beides zusammen, also die Pumparbeit des Herzens und der Gefässwiderstand bewirken das, was als Druck des Blutes gemessen wird. Die Höhe des Blutdrucks wird im Wesentlichen von zwei Faktoren bestimmt: von der Schlagkraft des Herzens und dem Durchmesser der Arterien. Sind die Gefässe verengt, z.B. durch Plaques-Ablagerungen, presst das Herz das Blut mit noch grösserer Kraft durch die Blutbahn, um gegen die Barrieren anzukommen. Mit dem erhöhten Pumpdruck steigt der Blutdruck entsprechend an.

Schwankungen sind normal

Bei gesunden Menschen verändert sich der Blutdruck im Laufe eines Lebens und liegt bei Kindern erheblich niedriger als bei Erwachsenen. Er schwankt aber auch im Laufe eines Tages, denn das Herz und die Blutgefässe passen ihre Aktivität jeweils dem aktuellen Bedarf des Körpers an Sauerstoff und Nährstoffen an. Er sinkt bei körperlicher und seelischer Ruhe und während des Schlafs, steigt am Morgen, bei Anstrengung, Aufregung und nach den Mahlzeiten.

Oberer und unterer Blutdruck

Definiert wird der Blutdruck durch zwei Werte. Sie lesen auf Ihrem Blutdruckmesser oder hören vom Arzt beispielsweise «130 zu 85» (geschrieben 130/85 oder 130 : 85). Der erstgenannte Wert ist die Messzahl für den oberen oder systolischen Wert, die zweite Zahl steht für den unteren oder diastolischen Blutdruck.

Der obere/systolische Wert bezeichnet die «Spitzenbelastung», den höchsten Druck, der dann auf die Arterien ausgeübt wird, wenn das Herz gerade pumpt. Er steigt bei Anstrengung und Aufregung.

Der untere/diastolische Blutdruck spiegelt die «Dauerbelastung», nämlich den Druck in den Arterien, der zwischen zwei Herzschlägen herrscht, und vom Wand-Widerstand

der Gefässe beeinflusst ist. Er steigt,wenn die Blutgefässe unelastisch und eng sind.

Wegen der zuvor geschilderten natürlichen Schwankungen beim Blutdruck ist das Ergebnis einer Messung eigentlich nur eine Momentaufnahme. Ein systematisches Bild bekommt man erst durch mehrere Messungen, vorzugsweise zur etwa gleichen Tageszeit und im Ruhezustand. Wird mehrmals am Tag gemessen, ist der Durchschnittswert aussagekräftig. Obwohl Ärzte oft die Nase rümpfen, wenn man ihnen als Patient «ins Handwerk pfuscht», steht die Selbstmessung des Blutdrucks mit einem zuverlässigen Gerät einer Profi-Messung in der Praxis kaum nach, denn es gibt nicht wenige Personen, die bei der Messung durch den Arzt oder Apotheker so nervös werden, dass der Blutdruck in die Höhe getrieben wird (so genannte «Weisskittel-Hypertonie»).

Hoher Blutdruck schadet nicht nur dem Herz und den Adern

Bei einem dauerhaft erhöhten Blutdruck muss das Herz ständig Mehrarbeit leisten. Die Folge: Die linke Herzkammer entwickelt sich wie der Körper eines Bodybuilders – sie setzt überdimensionierte Muskeln an. Im Laufe der Jahre vergrössert sich der Herzmuskel so stark, dass er nicht mehr richtig durchblutet wird und sich eine gefährliche Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche) einstellt. Zudem werden die Arterien einer unnötig hohen Druckbelastung ausgesetzt, was auf Dauer zu Arteriosklerose führt. Diese «Arterienverkalkung» (Verhärtung und Verdickung der Arterienwände, Querschnittverengung der Gefässe) ist ein «normaler» Alterungsprozess, der durch Bluthochdruck jedoch beschleunigt wird.

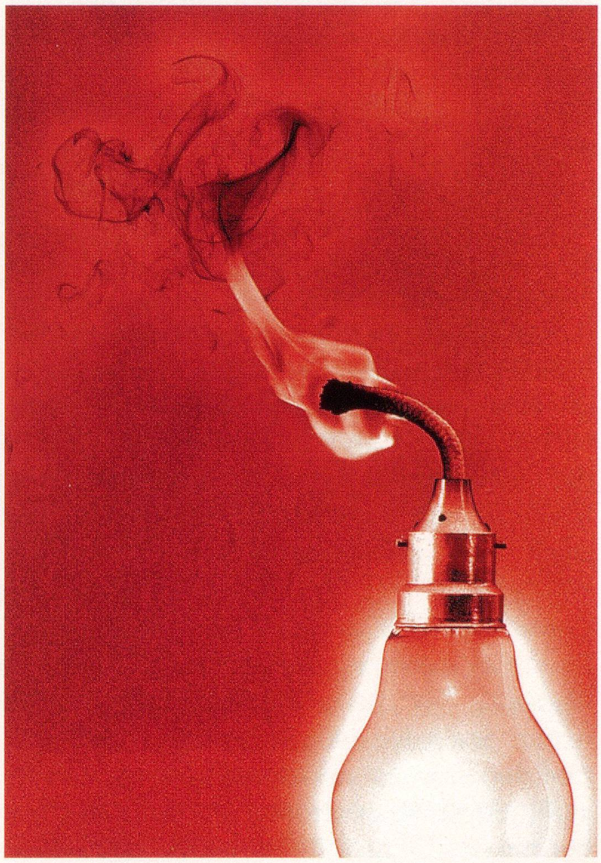
Chronischer Bluthochdruck verursacht auch Schäden im Gehirn, den Nieren und Augen und kann zu Hirnschlag, Herzschwäche, Herzinfarkt, Nierenversagen und/oder Blutungen und Ödemen in der Netzhaut führen.

Wer ist weshalb betroffen?

90 Prozent der Bluthochdruck-Kranken sind von der primären oder essentiellen Hypertonie betroffen, 10 Prozent leiden unter einer sekundären/symptomatischen Hypertonie.

Während die Ursachen des sekundären Bluthochdrucks in Grunderkrankungen wie Nieren-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Hormonstörungen liegen, sind die Gründe für eine primäre Hypertonie meist nicht eindeutig. Das Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken, steigt mit der falschen Lebensweise und den Lebensjahren. Immerhin sind 20 Prozent der Bevölkerung unter 50 Jahren ebenfalls betroffen, nicht selten schon (stark übergewichtige) Kinder. Zu den Risikofaktoren gehören:

Übergewicht: Zu viele Pfunde belasten den Kreislauf und erhöhen das Risiko von Fettstoffwechselstörungen. Erhöhte Cholesterinwerte fördern aber die Arterienverkalkung.



Bluthochdruck stresst die Adern und quält das Herz. Doch die Betroffenen spüren lange nicht, auf welchem Pulverfass sie sitzen. Treten dann Beschwerden auf, sind sie oft uncharakteristisch und äussern sich in Kopfschmerzen, Nasenbluten, Ohrensausen und Benommenheit. Manchmal tritt auch nächtlicher Harndrang auf.

Was ist niedrig, normal, hoch?

	Systolischer/oberer Blutdruck * (erster Wert)	diastolischer/unterer Blutdruck * (zweiter Wert)
Niedriger Blutdruck	niedriger als 100	niedriger als 60
Normaler Blutdruck	zwischen 100 und 140	zwischen 70 und 90
Optimaler Blutdruck	um 120	um 80
Milder Bluthochdruck	zwischen 140 und 160	zwischen 90 und 100
Mittelschwerer Hochdruck	zwischen 160 und 180	zwischen 100 und 110
Schwerer Bluthochdruck	höher als 180	höher als 110

* Masseinheit mmHg. «Millimeter Quecksilbersäule» bezeichnet in der Physik, Meteorologie und Medizin eine (alte) Druckeinheit (wird auch Torr genannt).

Die obige Tabelle gibt die Werte der WHO (Weltgesundheitsorganisation) an.

Die Gefässe verlieren ihre Elastizität und können den Druck in ihrem Innern nicht mehr ausgleichen.

Bewegungsmangel: Wer sich keine Bewegung gönnt, läuft Gefahr, dass die feinen Regulationssysteme erlahmen und störanfällig werden. Regelmässiger Sport hält Stoffwechsel und Kreislauf in Schwung – der beste Schutz vor Hypertonie.

Rauchen: Zigaretten sind echte Gefässkiller. Nikotin verengt die Blutbahnen und schädigt die feinen Kapillaren.

Negativer Stress: Ein Organismus, der ständig unter Strom steht, schüttet zu viele Stresshormone aus. Sie verengen die Gefässe und jagen den Blutdruck in die Höhe.

Hoher Salzkonsum: Die früher vertretene These, dass Kochsalz generell für einen hohen Blutdruck mitverantwortlich ist, gilt heute als überholt. Nur die wenigen Betroffenen, bei denen der hohe Blutdruck auf eine Nierenfunktionsstörung zurückzuführen ist, müssen auf ihren Kochsalzverbrauch achten. Und nur bei diesen Patienten führt eine geringere Menge Kochsalz auch tatsächlich zu einem niedrigeren Blutdruck. Alle anderen Hypertoniker brauchen dagegen nicht mehr auf das Salz im Essen zu achten als andere Menschen. Denn insgesamt essen ja alle zuviel Salz (im Durchschnitt 11 Gramm pro Tag). Fünf bis sechs Gramm pro Tag reichen aber vollkommen.

Diabetes: Treten Diabetes und Bluthochdruck zusammen auf, begünstigt eine Erkrankung die Folgen der anderen.

Schwangerschaft: Bei etwa 10 Prozent aller werdenden Mütter tritt im Verlauf der Schwangerschaft Bluthochdruck auf. Als krankhaft erhöht gelten bei Schwangeren Werte ab 140/90, wobei besonders der zweite, diastolische Wert wichtig ist. Die Hypertonie birgt Gefahren für die Frau wie das ungeborene Kind.

Antibabypille: Die Hormone beeinflussen oft auch die Gefässe und greifen in den Wasserhaushalt ein. Das kann den Blutfluss verändern und das komplexe Regulationsgefüge des Kreislaufs aus der Bahn werfen. Wird die Pille abgesetzt, sind die Chancen gross, dass der Blutdruck zwei bis drei Monate später auf Normalwerte sinkt.

Wenn der Blutdruck zu niedrig ist

Niedriger Blutdruck (Hypotonie) ist an sich keine Krankheit – er wirkt sich im Gegenteil günstig auf die Lebenserwartung aus. Wie beim Bluthochdruck unterscheidet man zwei Formen. Die (wesentlich seltenere) sekundäre Hypotonie ist das Symptom einer Erkrankung, etwa einer Herz-Kreislauferkrankung, einer endokrinen Störung oder einer Nervenerkrankung. Sie kann aber auch durch die Einnahme bestimmter Medikamente, z.B. mit gefässerweiternder Wirkung, oder bei starken

Flüssigkeitsverlusten, z.B. durch Blutungen oder mangelnde Flüssigkeitszufuhr, auftreten.

Die Ursache des niedrigen Blutdrucks (primäre Hypertonie) kennt man nicht. Betroffen sind vielfach Mädchen in der Pubertät, junge, schlanke Frauen, Frauen mit Essstörungen und ältere, hagere Menschen. Handlungsbedarf besteht nur, falls es aufgrund der niedrigen Werte zu Problemen kommt. Diese sind meist auf eine mangelhafte Blut- und damit Sauerstoffversorgung des Gehirns zurückzuführen und äussern sich z.B. als Schwindel oder Sehstörung (es wird «schwarz vor den Augen»). Menschen mit Hypotonie klagen ausserdem häufig über kalte Hände und Füsse, manchmal auch über Müdigkeit, Schlaflosigkeit oder Ohrensausen. Durch einen plötzlichen Blutdruckabfall kann es zum Kollaps kommen. Durch Massnahmen wie körperliches Training, Wechselduschen, Bürstenmassagen (zum Herzen hin!), viel Trinken (natriumreiches Mineralwasser) ist meist eine Besserung der Beschwerden zu erreichen. ♥ IZR

Das können Sie bei Bluthochdruck selbst tun

Kontrollieren: Messen Sie den Blutdruck regelmässig, wenn Sie zu einer der genannten Risikogruppen gehören. Für das Messen zuhause gibt es Geräte, die am Oberarm oder am Handgelenk angelegt werden. Bei richtiger Anwendung sind sie zuverlässig. Die Messungen sollten immer zur gleichen Tageszeit unter gleichen Bedingungen erfolgen.

Abnehmen: Wenn Sie übergewichtig sind, versuchen Sie abzunehmen, denn Ihr Herz muss viel mehr Arbeit leisten, um das Blut durch den Körper zu pumpen. Diese Mehrarbeit führt zu einer Erhöhung des Blutdrucks. Die Gewichtsabnahme führt zu einer Blutdrucksenkung.

Bewegen: Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich zu bewegen, und treiben Sie regelmässig **Ausdauersport** (keinen Kraftsport). Regelmässig bedeutet jede Woche an drei bis fünf Tagen 20 bis 60 Minuten. Der Blutdruck kann dadurch auf Dauer um rund 15 mmHg gesenkt werden. Finden Sie für sich die Sportart, die Ihnen am meisten Spass macht. Gut geeignet sind: Radfahren, Gymnastik, Wandern, Schwimmen, Dauerlauf, Walking.

Nichtrauchen: Rauchen Sie nicht und schränken Sie den Genuss von Alkohol ein.

Entspannen: Vermeiden Sie möglichst starke Anspannung. Entspannungstechniken können helfen, mit Stress-Situationen besser umzugehen. Entsprechende Kurse werden überall angeboten. Natürlich können Sie Ihren Alltag nicht vollkommen ändern, aber atmen sie immer erst tief durch, bevor Sie sich aufregen und zählen Sie bis zehn, um dem Ärger die Heftigkeit zu nehmen.

Sonne tanken: Sonnenlicht hilft dabei, krankhaften Bluthochdruck zu senken, so das neue Ergebnis einer Studie der Klinik für Naturheilwesen und des Dialysezentrums am Krankenhaus Moabit in Berlin. Schon nach einer vierwöchigen «Kur» mit Sonnenbädern von 15 bis 30 Minuten dreimal pro Woche geht der Blutdruck deutlich zurück – und der Effekt hält mehrere Monate an. Es reicht, wenn die Sonne (allenfalls auch künstliches UV-Licht) auf Gesicht, Hände und Unterarme scheint. Das Sonnenlicht wirkt sich zudem positiv auf Blutdruck, Cholesterinspiegel, Vitamin D-Produktion, Immunsystem und Stimmungslage aus.

Diese Empfehlungen können bei leichtem Bluthochdruck bereits ausreichend sein. Aber auch wenn Sie Medikamente gegen hohen Blutdruck nehmen müssen, sollten Sie diese Ratschläge beachten.

Ist eine medikamentöse Behandlung erforderlich, muss sie meist lebenslang eingehalten werden. Setzen Sie sie nie ohne Rücksprache mit dem Arzt ab. Eine Normalisierung des Blutdrucks ist die Folge der Behandlung und kein Zeichen, dass diese überflüssig ist.