

GESUNDHEITS-EXPERTEN

GEBEN TIPPS ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
11.05.2023

Hypertonietag am 17. Mai: Was tun bei Bluthochdruck?

Rund ein Drittel aller Bundesbürger haben mit Bluthochdruck, der Hypertonie, zu kämpfen. Die Volkskrankheit gilt als „stiller Killer“, weil viele Menschen nichts von ihrem Problem wissen. Gunnar Mollenhauer, Pressesprecher der IKK gesund plus, erklärt zum weltweiten Hypertonietag am 17. Mai, warum Bluthochdruck gefährlich ist.

Was ist so schlimm an Hypertonie?

Gunnar Mollenhauer: Bluthochdruck wird unterschätzt, weil er lange keine spürbaren Symptome verursacht und die Betroffenen nichts davon merken. Hypertonie ist jedoch sehr gefährlich, vor allem wegen der Folgeerkrankungen. Ein unbehandelter Bluthochdruck erhöht das Risiko für Schlaganfälle, Herz- und Gefäßkrankheiten oder Nierenversagen.

Ab wann gilt der Blutdruck als zu hoch?

Gunnar Mollenhauer: Optimal sollte der Blutdruck bei 120/80 mmHg – Millimeter Quecksilbersäule – oder darunter liegen. Werte ab 180/110 mmHg gelten als schwerer Bluthochdruck.

Was kann man gegen Bluthochdruck tun?

Gunnar Mollenhauer: Wer viel Sport macht, hin und wieder in die Sauna geht, Stress vermeidet, nicht raucht und wenig Alkohol trinkt, macht schon viel richtig. Vorbeugend sollte jeder regelmäßig den Blutdruck kontrollieren. Die meisten Apotheken bieten den Service an. Nicht zu vergessen: Falsche

Ernährung und ein hohes Gewicht sind Hauptgründe für Bluthochdruck. Pro zehn Kilogramm weniger Gewicht sinkt der Blutdruck um etwa 12/8 mmHg. Zur gesunden Ernährung gehören Gemüse, Obst und Fisch, weniger Kochsalz. Von Säften oder Softdrinks sollte man lieber auf Wasser und Kräutertees umstellen und wenig Alkohol trinken.

Bei welchen Anzeichen sollte man sich auf Bluthochdruck untersuchen lassen?

Gunnar Mollenhauer: Die Symptome sind schwer zu erkennen. Wenn man jedoch häufig unter Kopfschmerzen, Druck im Kopf oder Schwindel leidet, sollte der Blutdruck unbedingt überprüft werden.