

## **Bluthochdruck – eine Volkskrankheit ?**

**Kennen Sie Ihre Blutdruckwerte? Vielleicht gehören auch Sie zu der Gruppe von Patienten, bei denen während einer Routineuntersuchung der Hausarzt nur zufällig die Diagnose stellt: Erhöhter Blutdruck!**

Fast jeder kennt die magischen Werte 120/80 – doch was verbirgt sich dahinter? Welche Abweichungen sind „noch gesund“, wieviel ist zuviel? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht von erhöhtem Blutdruck, wenn dauerhaft einer oder gar beide Werte höher als 140 bzw. 90 sind. Zu beachten ist dabei, dass der Blutdruck tagsüber normalen Schwankungen unterliegt. Man sollte also immer von Durchschnittswerten bei den Messungen ausgehen.

### *Der Anfang*

Eine dauerhafte Veränderung des Blutdrucks zieht sich über einen längeren Zeitraum hin: Der Verlauf ist in der Regel schleichend, man merkt davon häufig nichts. Alarmierende Symptome können beispielsweise Kopfschmerzen, Druckgefühl im Kopf, Benommenheit, Schwindel, Augenflimmern, Ohrensausen, geröteter Kopf oder Nackenschmerzen sein. Aufgrund dieser Warnzeichen geht der Patient zum Arzt. Die richtige Diagnose kann aber oft erst einige Tage später gestellt werden.

### *Ursachen*

Verantwortlich für erhöhte Blutdruckwerte sind „die üblichen Verdächtigen“: Erhöhtes Gewicht, Herz-/Kreislaufkrankungen, Nierenerkrankungen oder auch erbliche Faktoren. Ein Großteil der Patienten weist jedoch keine Vorerkrankungen auf, hier spricht man von einer essentiellen Hypertonie.

### *Maßnahmen*

Um Änderungen des Blutdrucks erkennen zu können, empfiehlt sich eine regelmäßige Messung. Dies ist mit Hilfe von Oberarmblutdruckmessgeräten, die für ca. € 50 erhältlich sind, möglich. Alternativ dazu bietet sich in Kriftel eine kostenfreie Untersuchung z.B. in der Praxis für Physiotherapie & Naturheilkunde (06192 / 200 49 88) an. Dort gibt der Heilpraktiker und Physiotherapeut Christian Lellek gerne Auskunft zu diesem Thema und steht für weitere Informationen zur Verfügung.