



Bluthochdruck - was ist das ?

Unabhängig vom Alter ist ein **Blutdruck von 120/80** oder niedriger **optimal**. Von **Bluthochdruck** spricht man bei Ruhewerten von **über 140/90 mmHg**.

Wie kann es dazu kommen ?

In den allermeisten Fällen (ca. 95%) handelt es sich um einen Hochdruck ohne organische Ursachen. Zugrunde liegen **Erbfaktoren**, die durch **Übergewicht**, **Bewegungsmangel** und **Ernährungsgewohnheiten** verstärkt werden und dann typischerweise im mittleren Lebensalter zum Bluthochdruck führen.

Die Folgen ...

Bluthochdruck bemerkt man nicht, aber er schädigt auf lange Sicht das Herz (Herzinfarkt, Herzschwäche), die Gefäße (Schlaganfall), die Niere und andere Organe.



Was kann ich selbst tun ?

Viel Bewegung	30 – 60 Minuten jeden Tag (Radfahren, wandern, Einkäufe zu Fuß erledigen)
Obst / Gemüse essen	Sie senken den Blutdruck. Auch Fisch ist günstig.
Salz meiden	Salz steigert den Blutdruck. Da in vielen Nahrungsmitteln wie Brot, Käse und Fertiggerichte schon hohe Salzmenngen enthalten sind, sollten Sie ganz bewusst zu Hause auf Salz verzichten. Seien Sie statt dessen großzügig mit anderen Gewürzen und frischen Kräutern.
Alkohol begrenzen	Alkohol (auch Wein und Bier) steigert den Blutdruck – daher so wenig wie möglich.
Übergewicht abbauen	Schon kleine Gewichtsabnahmen können den Blutdruck günstig beeinflussen. Senken Sie den Anteil von Fett aus Fleisch- und Milchprodukten – fettarme Produkte helfen.
Nicht rauchen	Senkt den Blutdruck und mindert das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfall.

Was bringen diese Maßnahmen.... ?

Sie können den Blutdruck durch diese Maßnahmen **um 10% bis 15% senken – im Einzelfall auch mehr**. Damit erreichen Sie soviel wie mit einer guten Blutdrucktablette – und das ohne Risiko und Nebenwirkungen.

Sollten Sie trotz dieser Maßnahmen weiter Tabletten brauchen, sind es mit Sicherheit weniger als sonst nötig gewesen wären. Gleichzeitig werden der Cholesterinspiegel und andere Stoffwechselfvorgänge günstig beeinflusst.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!