



Dr. Udo Wierschem

## **Volkskrankheit Bluthochdruck**

### **Dr. Udo Wierschem berät Betroffene und gibt Tipps zur Vorbeugung**

BUXTEHUDE. Jeder fünfte Deutsche leidet an Bluthochdruck. Doch nur etwa ein Drittel der Betroffenen wird richtig behandelt, der Rest weiß oft nichts von der bedrohlichen Krankheit. Welche Folgen Bluthochdruck haben kann, welche Behandlungsmaßnahmen es gibt und wie sich gesunde Menschen davor schützen können, darüber berichtete am Donnerstag Dr. Udo Wierschem, Chefarzt im Buxtehuder Elbe Klinikum.

Hypertonie, wie es die Mediziner nennen, kann vielfältige Ursachen haben. "Rauchen, Übergewicht und eine unausgewogene Ernährung, oft mit zu viel Salz und Alkohol, gehören zu den häufigsten Risikofaktoren", erklärt Wierschem. Stress, wie es Patienten oft annehmen, resultiere dagegen nur selten in Bluthochdruck. Nur in Ausnahmesituationen könne es zu einem konstant hohen Blutdruck kommen, im Regelfall regulierten sich die Werte von selbst.

In einigen wenigen Fällen erleiden Menschen Bluthochdruck aber auch als Folge von Vorerkrankungen. Diabetes und Erkrankungen von Nieren, Herz oder Gehirn gehören dazu. Hier ist eine medikamentöse Behandlung unumgänglich. Das größte Problem sieht Wierschem darin, dass viele Betroffene nicht behandelt werden, weil sie die Krankheit gar nicht erkennen. "Bluthochdruck bleibt meist jahrelang beschwerdefrei, nur manchmal treten Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Herzklopfen auf."

Solche Allgemeinbeschwerden ignorieren viele Patienten häufig. Dabei sind die möglichen Konsequenzen fatal: Durch den erhöhten Blutdruck verdickt sich der Herzmuskel, außerdem können sich Blutplättchen in den Gefäßen ablagern, was zu einem Herzinfarkt und sogar zum Tod führen kann. Um dem vorzubeugen, rät Wierschem, sich einmal im Jahr ärztlich untersuchen zu lassen und regelmäßig zu Hause den Blutdruck zu messen.

Der optimale Wert liegt bei 120/80. "Das gilt für alle Altersgruppen." Ein Blutdruck bis 140/90 sei noch normal, alles was darüber liegt, sollte behandelt werden. Zum Schutz vor Hypertonie empfiehlt der Arzt außerdem eine ausgewogene Ernährung, nicht zu rauchen, viel Bewegung und Ruhepausen.