

Zufallsbefund Bluthochdruck und nun?

Bluthochdruck ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen in den Industrienationen.

Häufig merken die Betroffenen keine Symptome und Beeinträchtigungen im Alltag. Dies ist einer der Gründe, warum einige Bluthochdruckerkrankte nicht oder zu wenig zur Senkung des Blutdrucks tun bzw. tun können. Selten klagen Betroffene über Schwindel, Kopfschmerzen, einen roten Kopf und Atemnot - insbesondere bei Anstrengungen. Somit ist die Diagnose häufig ein Zufallsbefund. Nicht selten sind dann schon erste Gefässschaden feststellbar.

Ab 140/90 mmHg ist der Blutdruck erhöht. Unbehandelt steigt das Risiko auf Gefässerkrankungen z.B. in den Augen, den Nieren, am Herzen, auf Arteriosklerose und Schlaganfall.

In schweren Fällen sind Medikamente erforderlich, die Nebenwirkungen haben können. In leichteren Fällen oder begleitend helfen pflanzliche Präparate (Weissdorn/Mistel) oder eine homöopathische Konstitutionsbehandlung.

„Nebenwirkungsfrei“ und empfehlenswert ist eine Überprüfung des „Lebensstils“. Insbesondere Stress erhöht das Risiko auf Bluthochdruck. Stressreduzierend wirken Entspannungsverfahren z.B. Yoga, Muskelentspannung nach Jacobsen, Meditation. Bei Übergewicht empfiehlt es sich das „Körpergewicht zu reduzieren. Eine Gewichtsabnahme um 5 kg kann den Blutdruck um 3-10 mmHg senken.

Auch sollte der Blick auf die Ernährungsgewohnheiten gerichtet werden. Z. B sollte der Salzkonsum eingeschränkt werden, während die Kaliumzufuhr erhöht werden sollte (enthalten in Gemüse, Kräutern, Obst). Blutdrucksenkend wirken z.B. auch Hibiskusblütentee u. Knoblauch. Alkohol, viele Schmerzmittel und die Antibabypille erhöhen den Blutdruck. Omega 3 Fettsäuren wirken blutdrucksenkend. Enthalten z.B. in Leinöl oder z.B. Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering. Moderate und regelmässige Bewegung in den Alltag einzubauen, wirkt sich ebenfalls positiv auf den Blutdruck und den Körper aus. Dies sollte mindestens 3 Stunden pro Woche erfolgen.