

Herz unter Druck

Millionen Menschen in Deutschland leiden an Bluthochdruck. Das Thema steht im Mittelpunkt der Herzwochen 2001.

Bad Salzungen – „Herz unter Druck“ war die Eröffnungsveranstaltung der Herzwochen in Bad Salzungen über schrieben. Dazu referierte am Mittwoch Dr. med. Uwe Hohmann, ärztlicher Leiter der Notaufnahme, vor Interessierten im Klinikum. Verwaltungsleiterin Birgit Schroth konnte zur Eröffnungsveranstaltung auch den ehrenamtlichen Beauftragten der Deutschen Herzstiftung, Günter Schleder aus Eisenach, begrüßen. Er bezeichnete es als alarmierend, dass Millionen Frauen und Männer nicht wissen, dass sie einen hohen Blutdruck haben, weil sie ihn nicht messen lassen. Das bedeute die Gefahr einer schleichenden, schwerwiegenden Schädigung ihrer Gefäße und Organe. Deshalb soll anlässlich der Herzwochen bei 1200 Veranstaltungen zu diesem Thema informiert werden. Acht davon gibt es in Eisenach, Bad Salzungen, Bad Liebenstein und Dornbach. Schleder verwies darauf, dass man bei vielen Terminen kostenlos Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin-Werte messen lassen kann.

Dr. Hohmann sprach über Ursa-



Aufmerksam verfolgten die Besucher der Auftaktveranstaltung der „Herzwochen 2011“ die Ausführungen des Referenten und stellten anschließend Fragen. Foto: gdt

chen, Diagnose, Folgen und Therapie von Bluthochdruck. Nach seiner Aussage leiden nach Schätzung von Experten 18 bis 35 Millionen Menschen in Deutschland an Bluthochdruck. Viele wissen es nicht. Viele, die es wissen, sind unzureichend behandelt. Dies bringe hohe Risiken wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenversagen oder den Verlust der Sehfähigkeit mit sich. Wichtig sei es, die Höhe seines Blutdrucks zu kennen. Viele Menschen würden sich wohl fühlen und den Blutdruck nicht oder zu spät fühlen. Als Signale nannte er rote Gesichtsfarbe, Klop-

fen in den Schläfen, leichte Kopfschmerzen und Luftnot bei Belastung. Der Mediziner empfahl, den Blutdruck ab dem 30. Lebensjahr jährlich zu messen, wenn in der Familie bereits Bluthochdruck aufgetreten ist. Ab dem 40. Lebensjahr sei eine jährliche Messung und ab dem 50. Lebensjahr eine halbjährliche Messung ratsam. Als Ursachen des Bluthochdrucks nannte er als unbeflussbare Kriterien erbliche Belastung und Lebensalter. Beeinflussbare Kriterien sind unter anderem Übergewicht, Bewegungsmangel, zu wenig Obst und Gemüse, zu viel Koch-

salz, Alkohol und Rauchen. Durch gesunden Lebensstil, durch Medikamente und durch neue Verfahren kann der Bluthochdruck gesenkt werden. Dr. Hohmann empfahl den Abbau von Übergewicht, gesunde Ernährung (Mittelmeerküche), regelmäßige Bewegung, wenig Alkohol oder den Verzicht auf Alkohol und Nikotin, Stressbewältigung und salzarme Nahrung. Er gab Tipps zum langsamen Abnehmen über mehrere Monate, denn die üblichen Diäten mit schnellem Gewichtsverlust seien ihres Jojo-Effektes wegen unbrauchbar. Anschließend beantwortete der Referent Fragen, wie beispielsweise zum Verhalten nach einem Herzinfarkt oder wie oft das Blutdruckmessen ratsam ist. Er empfahl Präventionskurse wie Aqua Fitness, Herzkreislauf-Training, Raucherentwöhnung oder „Fit durch gesunde Ernährung“. Weil die Kurse von der Krankenkasse anerkannt sind, erfolgt eine Kostenrückerstattung. Darüber hinaus informiere die von der Deutschen Herzstiftung herausgegebene Broschüre „Bluthochdruck heute“ über alle Möglichkeiten der Behandlung des hohen Blutdrucks nach dem heutigen Stand der Medizin in einer Sprache, die jeder versteht. Für Mitglieder der Herzstiftung ist die Broschüre kostenlos, ansonsten gegen eine kleine Spende oder Einsendung von 3 Euro (auch in Briefmarken) erhältlich.