

Pressemitteilung

Experte der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee informiert über Bluthochdruck Zu viel Druck ist ungesund

Bad Wiessee, 25. April 2023. Viele Menschen merken ihn gar nicht, und doch hat schätzungsweise jede dritte Person in Deutschland damit zu tun: Bluthochdruck. Warum die sogenannte Hypertonie gefährlich sein kann und was man selbst dazu beitragen kann, um den Blutdruck zu senken, erklärt Dr. med. univ. Andreas Hofschneider, stellvertretender Ärztlicher Direktor und Chefarzt für Kardiologie und Innere Medizin der Marianowicz Medizin Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee.

„Bluthochdruck macht sich zunächst nicht bemerkbar wie zum Beispiel niedriger Blutdruck, bei dem Menschen häufig ein schwummriges Gefühl oder Flackern vor Augen haben. Erst wenn der Bluthochdruck sehr hoch ist, können Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen oder Sehstörungen auftreten. Das macht diese Erkrankungen unter anderem so tückisch“, weiß Dr. Hofschneider.

Typische und weniger bekannte Ursachen der Hypertonie

Die Auslöser für Bluthochdruck sind oftmals komplex. Nicht immer ist direkt ersichtlich, was ihn verursacht. Bekannt ist: Vor allem ungünstige Lebensumstände können zu primärer Hypertonie führen. Dazu zählen starkes Übergewicht, dauerhaft ungesunde Ernährung (Alkoholkonsum, fettreiche und salzhaltige Kost), Tabakkonsum, Bewegungsmangel und dauerhafte Stressbelastung. Beim sekundären Bluthochdruck besteht hingegen eine Vorerkrankung wie eine Nieren- oder Schilddrüsenfehlfunktion. Aber auch Schlafstörungen und das Schlafapnoe-Syndrom, eine Schwangerschaft, die Einnahme bestimmter Medikamente wie orale Kontrazeptiva oder Immunsuppressiva sowie eine dauerhaft niedrige Trinkmenge sind Faktoren, die sich negativ auf den Blutdruck auswirken und ihn steigen lassen können.

Ab wann man von Bluthochdruck spricht

Werden die Blutdruckwerte 129 zu 84 mmHg überschritten, spricht man von erhöhtem Blutdruck, bei Werten von über 139 zu 89 mmHg von hohem Blutdruck. Hohe Werte gilt es aufgrund möglicher Folgeerkrankungen zu reduzieren. Welcher Zielwert avisiert wird, sollte mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt besprochen werden. Denn Blutdruckwerte sind immer individuell einzuordnen. So spielen zum Beispiel das Alter, mögliche andere vorliegende Erkrankungen oder die jeweilige Medikation eine Rolle bei der Beurteilung und der anschließenden Behandlung.

„Menschen mit Bluthochdruck sollten ihre Werte selbst regelmäßig checken oder sie bei ihrer Ärztin oder ihrem Arzt oder der Apotheke kontrollieren lassen. Kontinuität ist wichtig, denn ein einzeln gemessener Wert sagt noch nichts über die generelle Blutdrucksituation aus“, rät Dr. Hofschneider.

Zeichen einer Hypertonie

Bluthochdruck kann sich durch Kopfschmerz und Schwindel, aber auch durch kognitive sowie sensorische oder motorische Einschränkungen zeigen. Weniger bekannt ist hingegen, dass auch Erektionsprobleme (erektiler Dysfunktion), unscharfes Sehen oder Wassereinlagerungen (Ödeme) Anzeichen sein können. Bei dauerhaft zu hohem Blutdruck drohen Gefäßschäden, ein Schlaganfall oder ein Herzinfarkt. Das Robert Koch Institut spricht deshalb auch von „Hypertonie (...) [als] der wichtigste veränderbare Risikofaktor für Mortalität.“¹

¹https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische_Erkrankungen/Hypertonie/Hypertonie_nod_e.html

Bluthochdruck – was man selbst tun kann

Um Bluthochdruck vorzubeugen oder ihn – wenn vorliegend – etwas zu senken, kann man auch selbst einiges beitragen. So kann man sich mit Bewegung, einer ausgewogenen Ernährung (salz- und fettarm), ausreichender Flüssigkeitszufuhr, Verzicht auf Tabak und möglichst auch auf Alkohol sowie Maßnahmen zur Stressreduktion schon maßgeblich etwas Gutes tun. Auch Atemübungen können eine Maßnahme sein. Atmen gegen einen Widerstand zum Beispiel ist vor allem aus der Behandlung von Lungenerkrankungen bekannt. Es hat sich jedoch gezeigt, dass diese Atemtechnik auch eine blutdrucksenkende Wirkung haben kann.

Kardiologisch-internistische Check-Ups in der Privatlinik Jägerwinkel am Tegernsee

Ziel der Privatlinik Jägerwinkel am Tegernsee ist es, das Risiko von Erkrankungen oder Beschwerden frühzeitig zu erkennen und entgegenzuwirken. Dafür werden alle diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen der modernen Herz- und Inneren Medizin durchgeführt. Die Privatlinik bietet zum Beispiel zweitägige Herzkreislauf-Check-Ups oder dreitägige Check-Ups mit kardiologisch-internistischem Fokus an. Sorgfältige Untersuchungen mittels EKG, Ultraschall, Röntgen oder Bioimpedanz sowie umfangreiche Funktionsprüfungen und Blutbildanalysen vermitteln ein präzises Bild des Ist-Zustands. „Bei der Therapie verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz. Neben einer individuellen Trainingstherapie in unserer Physiotherapieabteilung reicht er je nach Befund von Sauerstoff-Infusionstherapien über Baseninfusionen und Vitaminkuren bis zu begleitender psychologischer Beratung, um nur einige Beispiele zu nennen. Ein Heilfaktor für sich: unsere einmalige naturnahe Lage in absoluter Ruhe, umrahmt von waldsatten Berghängen und dem Tegernsee“, so Dr. Hofschneider.

Weitere Informationen zur Privatlinik Jägerwinkel am Tegernsee: <https://www.jaegerwinkel.de/>

Über die Privatlinik Jägerwinkel am Tegernsee: Die Klinik, die zur Oberberg Gruppe gehört, bietet von Prävention über Therapie bis Rehabilitation ein breites Therapiespektrum basierend auf einem interdisziplinären Behandlungsansatz, der modernste medizinische Erkenntnisse mit einer ganzheitlichen Herangehensweise vereint. Mit einer Spezialisierung auf die Bereiche Orthopädie, Innere Medizin, Kardiologie und Psychosomatik bietet das Team kompetente Hilfe und Heilung zu wesentlichen Gesundheitsthemen unserer Zeit. Mehr unter www.jaegerwinkel.de.

Über die Oberberg Gruppe: Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit einer Vielzahl an Fach- und Tageskliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an verschiedenen Standorten Deutschlands. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg City Centers, korrespondierenden TherapeutInnen und Selbsthilfegruppen. Mehr unter: www.oberbergkliniken.de