



## WAS SENKT ZU HOHEN BLUTDRUCK?

Er kann Gefäße, Herz und Organe schädigen – bleibt aber gerade bei Frauen oft unentdeckt. Drei Experten geben Tipps, wie man Dampf ablässt, um auf Dauer gesunde Werte zu halten

Fünzig Prozent der Deutschen haben einen zu hohen Blutdruck, ein Viertel der Betroffenen weiß nichts davon – und nur ein Achtel wird therapiert, so eine Studie des Robert-Koch-Instituts. Diese Zahlen zeigen, wie wichtig regelmäßiges Messen des arteriellen Drucks ist. Denn auf Warnsignale wie Kopfweh

oder Müdigkeit kann man sich nicht verlassen, weil sie auch viele andere Ursachen haben können. Will man nicht Gefäßschäden und langfristig Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen riskieren, sollte der Wert unter 140/90 mm Hg liegen. Unsere drei Experten aus verschiedenen Fachbereichen wissen, wie sich zu hohe Werte senken lassen:

## Der Herzspezialist und Sportmediziner Regelmäßiges Training ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie



Dr. Kurt Johannes Schmieg aus Freiburg: „Entscheidend ist ein gesunder Lebensstil: Nicht rauchen, den Alkohol- und Salzkonsum einschränken und das Normalgewicht halten. Daneben ist vor allem Sport der Schlüssel zu einem normalen Blutdruck – als vorbeugende Maßnahme, aber auch als Basis für die Therapie. Zum einen wird das Herz durch die körperliche Anstrengung kräftiger und muss weniger schlagen; zum anderen bleiben die Gefäße elastisch und weit. Ausdauertraining wie Schwimmen, Radfahren oder Laufen zeigt die

größte Wirkung. Das macht Ihnen keinen Spaß? Folgen Sie Ihrer Neigung! Auch Yoga, Tanzen oder jede andere körperliche Aktivität bringt etwas. Belasten Sie sich 2- bis 3-mal pro Woche, besser noch jeden zweiten Tag, 30 bis 45 Minuten moderat. Das heißt so, dass man sich nebenbei mühelos unterhalten kann. Der Blutdruck sinkt normalerweise nach dem Sport, was einen Wohlfühleffekt erzeugt. Bleibt er aus, unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.“ *Mebr Infos: [kardio-freiburg.de](http://kardio-freiburg.de); „Bluthochdruck senken ohne Medikamente“ von Middeke/Völker/Laupert-Deick, Trias, 22,95 Euro*

## Die Kardiologin Die Medikamente müssen immer wieder angepasst werden



Dr. Adriana Bermes aus Wiesbaden: „Bei Frauen ist die Gefahr groß, dass ein hoher Blutdruck übersehen wird. Denn in jungen Jahren sind sie durch die Östrogene weitgehend davor geschützt. Das ändert sich, wenn der Hormonspiegel in der fünften Lebensdekade absinkt. Dann haben Frauen das gleiche Risiko für Bluthochdruck wie Männer und sollten den Wert im Auge behalten. Einmaliges Messen ist dabei nicht aussagekräftig. Nur eine 24-Stunden-Langzeitmessung bringt ein objektives Ergebnis. Liegt der Wert über 140/90 mm Hg,

sollte medikamentös behandelt werden, z. B. mit ACE-Hemmern, Betablockern oder Diuretika. Man muss von Fall zu Fall entscheiden, welches Mittel passt und ob mehrere Arzneien nötig sind. Frauen brauchen meist eine niedrigere Dosierung als Männer. Da sich Lebensumstände und Konstitution eines Menschen verändern können, muss die Medikation immer wieder überprüft und bei Bedarf umgestellt werden. Manchmal wird sie auch überflüssig, wenn sich der Blutdruck durch gesunden Lebensstil normalisiert hat.“ *Mebr Infos: [kardiologie-dr-bermes.de](http://kardiologie-dr-bermes.de), [hoeraufdeinherz.com](http://hoeraufdeinherz.com)*

## Der Arzt für Naturheilkunde Die natürliche Regulationsfähigkeit des Körpers stärken



Dr. Berndt Rieger aus Bamberg: „Bluthochdruck sollte nach seiner Ursache behandelt werden. Es gibt vier typische Auslöser: Anspannung und Angst, Stoffwechselüberlastung, beruflicher Stress sowie Altersveränderungen, wenn zum Beispiel die Schlagadern ihre Elastizität verlieren. In allen vier Fällen hilft eine individuell abgestimmte Umstellung der Lebensgewohnheiten plus eine Kombination aus Heilpflanzen, Aromatherapie, Schüssler-Salzen, Bach-Blüten und Homöopathie. Manchmal ist es damit sogar möglich, Medikamente

wie Betablocker langsam abzusetzen. Patienten vom Typ Anspannung und Angst gebe ich etwa Mittel, die das Nervensystem beruhigen. Das sind u.a. Tees mit Passionsblume, Melisse oder Haferstroh. Ausreichend Schlaf und ein regelmäßiger Tagesablauf unterstützen die Therapie. Bei Stoffwechselüberlastung wirkt z. B. die Kombination der Homöopathika Aurum metallicum, Cuprum metallicum, Nuxvomica, Sepia und Arnika ausgleichend. Wermut-Tee tut ebenfalls gut.“ *Mebr Infos: [berndt-rieger.de](http://berndt-rieger.de); „Bluthochdruck. Ganzheitlich behandeln und heilen“ von Dr. Berndt Rieger, Herbig, 16,99 Euro*

FOTOS: GETTY IMAGES (1); TEXT: ELLEN WARSTAT