

Risiko Bluthochdruck

Bluthochdruck ist ein nicht zu unterschätzender Risikofaktor für Augen-, Gefäßerkrankungen, Nieren- und Herzschwäche. 44 % der Frauen und 51 % der Männer leiden zwischen 18 und 79 Jahren an zu hohen Blutdruckwerten.

Der Bluthochdruck verursacht lange Zeit keine Beschwerden und wird deshalb meist erst spät entdeckt und führt zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Der ideale Blutdruck liegt bei 120/80 Hgmm. Von Bluthochdruck (Hypertonie oder Hypertonus) spricht man, wenn der Druck in den Arterien auf einen systolischen Wert von über 140 mmHg und einen diastolischen Wert über 90 mmHg steigt. Um den Blutdruck genau bestimmen zu können, ist es wichtig, regelmäßig und täglich mehrmals den Blutdruck zu messen, die Werte aufzuschreiben oder ein Blutdruckmessgerät zu benutzen, das 24 Stunden den Blutdruck misst. Ein Blutdruck, der bei wiederholten Messungen eindeutig bei 140/90 mmHg oder höher liegt, sollte behandelt werden. Mit steigendem Lebensalter ist es häufig sehr schwierig, den oberen Blutdruckwert unter 140 mmHg zu senken. Oft müssen mehrere Medikamente kombiniert werden. Auch bei Senioren von über 80 Jahren ist die Behandlung des Bluthochdrucks sinnvoll. Dabei

sollte Zielblutdruck Werte von < 150/80 mm Hg nicht überschreiten.

Die Entscheidung, ob der Blutdruck behandelt werden muss, hängt nicht nur von der Druckhöhe, sondern vom Gesamtrisiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall ab. Eine entscheidende Rolle spielen zusätzliche Krankheiten wie z. B. Metabolisches Syndrom oder ein Typ-2-Diabetes.

Wenn der behandelnde Arzt ein bestimmtes Medikament verschreibt, sollte dieses so lange eingenommen werden, bis er es wieder absetzt. Oft haben blutdrucksenkende Medikamente unliebsame Nebenwirkungen wie: Schläffigkeit, Lustlosigkeit, Libidoverlust, nächtliches Schwitzen und feuchte Hände, andauernde Müdigkeit, Schlafstörungen, Schwindelgefühl, Halluzinationen, depressive Verstimmungen, Alpträume, Mundtrockenheit, erhöhte Fett- und Blutzuckerwerte, Potenzstörungen bei Männern usw.

Deshalb wäre es sinnvoll, vor der Einnahme von Medikamenten auch andere Möglichkeiten, z. B. Lebensstilveränderungen oder komplementäre Heilmethoden, auszuprobieren.

Eine Änderung der Lebensgewohnheiten sollte deshalb vor der Einnahme von Medikamenten ange-

strebt werden. Schon dadurch kann eine medikamentöse Therapie, die natürlich immer das Risiko von Nebenwirkungen birgt, oft vermieden oder zumindest minimiert werden.

Abbau von Übergewicht (BMI < 25 kg/m²) (Blutdrucksenkung pro kg Gewichtsverlust ca. 2 mmHg).

Gesunde Ernährung; natriumarme Produkte, Fertiggerichte, gepökelte Fleischwaren und Räucherwaren meiden.

Ausreichend Bewegung, Rauchen einschränken oder ganz vermeiden, Kaffee in Maßen (max. 4 Tassen täglich)

Alkohol in Maßen, Stress abbauen, Vorsorgeuntersuchungen machen, Atemmethode verbessern.

Hilfe bei Bluthochdruck

Regelmäßige, leichte körperliche Betätigung trägt zur Vorbeugung und zur Therapie des Bluthochdrucks bei. Sinnvoll sind Ausdauersportarten wie Walking, Laufen, Schwimmen, Tanzen, Golf, Rudern, Gymnastik und Skilanglauf. Wichtig ist auch, die Kochsalzmenge zu verringern (max. 6 g pro Tag) und auf verstecktes Salz in Wurst, Schinken und Fertiggerichten zu achten.

Das Rauchen und der Alkoholkonsum (weniger Kalorien und ein stabiler Blutdruck) sollten so weit als möglich eingeschränkt werden. Der erhöhte Cholesterinspiegel kann durch das Ersetzen von tie-



Dr. József Tamasi, Internist und Komplementärmediziner

rischen durch pflanzliche Fette gesenkt werden. Sinnvoll ist auch die Einnahme von Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium und Kalium. Stress abbauen und Erlernen von Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Muskelentspannung, Yoga, QiGong u.a.

Eine weitere Möglichkeit in der Komplementärmedizin sind: Aromatherapie, Heilkräuter, Akupunktur, homöopathische Mittel, medizinische Massagen und manuelle Behandlungen, Ortomolekular-Medizin, Zahnstorfelder beseitigen, Schüßler-Salze einnehmen, Säure-Basen-Haushalt korrigieren usw.

Fazit: Besser vorbeugen als therapieren. Besser Blutdruck mit natürlichen (komplementären) Methoden senken als mit Medikamenten oder Medikamente und komplementäre Methoden vereinen.

tankcleaner Kanalservice Meran



- Gruben- bzw. Kanalreinigung
- Kostengünstige Entsorgung von Ölabscheiderinhalten
- TV-Kanaluntersuchungen
- Sammlung von Flüssigabfällen
- Tankreinigung
- Wartungsverträge

WIR REINIGEN UND ENTSORGEN SCHNELL, ZUVERLÄSSIG UND PREISWERT

Bei verschmutzten oder verstopften Abflussleitungen sind wir mit unseren modernen Saug- und Spülfahrzeugen sofort zur Stelle.

MERAN · Tel. 0473 2221 12 · Handy 335 635 9001

Praxis für innere und komplementäre Medizin

- Vorsorgeuntersuchungen:
DUNKELFELDMIKROSKOPIE nach Enderlein, VOLL-TEST
- Komplexe Behandlung von
BLUTHOCHDRUCK UND ARTERIOSCLEROSE
- IMMUNAUFBAUKUREN
- Komplexe SCHMERZBEHANDLUNG
- Behandlung von VERDAUUNGSPROBLEMEN
- Säure-Basen-Balance
- Entschlackungskuren

Dr. Erika Balaićza und Dr. József Tamasi - www.biovital.it
39011 Lana, Bozner Str. 2/4 · Tel. 0473 56 13 00 · 380 34 77 299