

Welt Hypertonie Tag am 17. Mai: Bluthochdruck senken

Veröffentlicht am: 10.05.2016, 13:57

Pressemittteilung von: **Nestlé Ernährungstudio // Stefan Dietrich**

Rund 20,2 Millionen der Erwachsenen in Deutschland haben einen zu hohen Blutdruck, einige ohne es zu wissen (1). Häufig sind zu Beginn der Erkrankung keine Beschwerden oder Schmerzen vorhanden. Später stellen sich Schwindelgefühle oder Kopfschmerzen ein. Unbehandelt schädigt der hohe Druck wichtige Organe wie das Herz, die Herzkranzgefäße, das Gehirn, die Nieren und die Blutgefäße. Die Folge können lebensgefährliche Krankheiten wie ein Herzinfarkt oder Schlaganfall sein. "Neben der ärztlichen Behandlung kann ein gesunder Lebensstil den Blutdruck senken", erklärt Dr. Annette Neubert anlässlich des Welt Hypertonie Tages am 17. Mai. Denn oftmals hilft es, überflüssige Pfunde zu verlieren, sich mehr zu bewegen und Stress abzubauen. "Auch wer sich salzreduziert und insgesamt bewusst ernährt sowie auf Alkohol verzichtet, beeinflusst den Blutdruck positiv", so die Ernährungswissenschaftlerin des Nestlé Ernährungstudios.

Ab wann ist der Blutdruck zu hoch?

"Unter welchem Druck das Blut steht", wird durch zwei Zahlen ausgedrückt - durch den "systolischen" und den "diastolischen" Wert. Der systolische Druck liegt immer höher als der diastolische. Der systolische Wert entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in die Arterien drückt. Der diastolische Druck stellt sich ein, wenn sich das Herz entspannt und sich die Herzkammern wieder mit Blut füllen. Als optimal gilt ein Blutdruckwert von unter 120 zu 80 mm Hg.

Von einem Bluthochdruck oder einer Hypertonie spricht der Arzt, wenn er bei mehreren Blutdruckmessungen Werte über 140 zu 90 mm Hg gemessen hat. Eine einmalige Messung ist nicht aussagekräftig, denn Schwankungen des Blutdrucks innerhalb eines Tages sind ganz normal. Auch Nervosität aufgrund der Untersuchung beim Arzt erhöht beispielsweise den Blutdruck vorübergehend. Diagnostiziert wird ein Bluthochdruck daher erst, wenn die Werte bei mehreren Messungen und an verschiedenen Tagen von der Norm abweichen. Normalerweise wird eine 24-Stunden-Blutdruckmessung zur Diagnose eines Bluthochdrucks durchgeführt.

Ursache häufig unbekannt

Bei etwa 85 Prozent der Patienten ist die Ursache für den Bluthochdruck noch weitgehend unbekannt. Allerdings begünstigen verschiedene Faktoren die Entstehung: Neben einer genetischen Veranlagung sind es zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung, Übergewicht und Stress. Bei den restlichen 15 Prozent steckt eine andere Grunderkrankung wie eine Hormonstörung oder Nierenleiden dahinter, die gezielt behandelt werden müssen. "Die Therapie richtet sich nach der Höhe des Blutdrucks und der Krankengeschichte des Patienten. Als erster Schritt kann es ausreichen, den Lebensstil zu ändern, indem man sich gesund und abwechslungsreich ernährt, sich ausreichend bewegt und auch lernt, sich zu entspannen", erklärt Dr. Annette Neubert. Verordnet der Arzt blutdrucksenkende Medikamente, kann der Therapieerfolg durch einen gesunden Lebensstil verbessert werden.

Selbst aktiv werden

Sich ausgewogen zu ernähren hilft, den hohen Blutdruck positiv zu beeinflussen. Folgende Empfehlungen sind allgemein gültig und wirken auch vorbeugend:

- Übergewicht reduzieren
- Kochsalzzufuhr auf maximal 6 g täglich beschränken, das heißt kochsalzreiche Lebensmittel wie Konserven, Salzgebäck, gepökelte sowie geräucherte Fleisch- und Fischerzeugnisse meiden und Speisen alternativ mit Kräutern oder Gewürzen abschmecken

- Ausgewogen ernähren mit wenig, aber hochwertigem Fett wie Raps- und Olivenöl, außerdem reichlich Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, fettarmen Milchprodukten und pro Woche zwei Seefischmahlzeiten mit Makrele, Hering oder Lachs. Seefisch liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die dazu beitragen, eine normale Herzfunktion aufrechtzuerhalten.
- Alkoholkonsum reduzieren: Für Männer gilt, maximal 20 g pro Tag und für Frauen maximal 10 g reinen Alkohol pro Tag zu konsumieren. Zum Vergleich: Ein Glas Weißwein (0,2 l) enthält rund 12 g Alkohol. Prinzipiell gilt, Alkohol nicht jeden Tag zu trinken.
- Regelmäßig körperlich bewegen: Empfehlenswert sind 5 bis 7 Mal in der Woche 30 Minuten Ausdauersportarten wie Walken, Joggen, Schwimmen, Skilanglauf oder Radfahren im normalen Tempo.
- Zeit zum Entspannen einplanen: Techniken wie Autogenes Training oder Yoga können helfen, Stress abzubauen.
- Nicht rauchen, denn die Kombination aus Bluthochdruck und Rauchen steigert das Risiko für einen Herzinfarkt.

Weitere Informationen und Serviceangebote zum Thema Ernährung unter <http://ernaehrungsstudio.nestle.de>

Foto: creative studio - fotolia/Nestlé Ernährungsstudio

Veröffentlichung honorarfrei / Beleg erbeten

Herausgeber:

Nestlé Deutschland AG, Lyoner Straße 23, 60523 Frankfurt

Pressekontakt:

Stefan Dietrich, Dirk Fischer

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Leimenrode 29, 60322 Frankfurt

Tel.: 069 / 61 998-29, -21, Fax: 069 / 61 998-10

dietrichdkcommunications.de

fischerdkcommunications.de

Pressekontakt

Herr Stefan Dietrich
Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Nestlé Ernährungstudio

Leimenrode 29
60322 Frankfurt am Main, Deutschland

Telefon: 069/61998-29

E-Mail: dietrich@dkcommunications.de

Website:

Firmenportrait

Das Nestlé Ernährungstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 400.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Presseportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Presseportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>