

TK Techniker Krankenkasse

Bluthochdruck: Wenn das Herz ständig Stress hat (mit Bild)

16.12.2009 - 09:00 Uhr, TK Techniker Krankenkasse

Hamburg (ots) - Mit einem Anteil von 43 Prozent aller Todesfälle starben nach Angaben des Statistischen Bundesamtes im Jahr 2008 die meisten Menschen in Deutschland an den Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deutschland weist eine der höchsten Raten an Bluthochdruck-Erkrankungen der Welt auf: Mehr als 45 Prozent der Erwachsenen leiden an der so genannten arteriellen Hypertonie. Drei Viertel aller Herzinfarktpatienten haben Bluthochdruck. Laut einer aktuellen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) wissen jedoch von 100 nur drei, dass Menschen mit Bluthochdruck das höchste Risiko für Gefäßerkrankungen und damit für Herzinfarkt und Schlaganfall tragen.

Der größte Feind der Blutgefäße ist ein hoher Blutdruck, denn auf Dauer kann es zu Schäden und Ablagerungen in den Blutgefäßen kommen. Diese Veränderungen führen dazu, dass die Gefäße enger und starrer werden. Um die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen weiter zu gewährleisten, muss das Herz vermehrte Pumparbeit leisten. Diese wiederum führt zu einem erhöhten Blutdruck. Ein Teufelskreis beginnt. Dr. Peter Düker, Arzt bei der TK: "Das Gefährliche ist, dass ein erhöhter Blutdruck, insbesondere in der Anfangsphase der Erkrankung, keine Beschwerden bereitet." Daher wird er oft erst erkannt, wenn die Gefäße bereits geschädigt sind und sich Anzeichen für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bemerkbar machen: Atemnot, Schwindel, Ohrensausen, Brustenge oder Kopfschmerzen.

Man schätzt, dass nur die Hälfte aller Betroffenen von ihrer Erkrankung weiß und dass sich von diesen wiederum nur die Hälfte behandeln lässt, weil ein erhöhter Blutdruck oft als eine Bagatell-Erkrankung betrachtet wird. Ein erhöhter Blutdruck ist jedoch behandlungsbedürftig. Schließlich drohen Schlaganfall und Herzinfarkt als Folgen der Erkrankung. "Deshalb sollte jeder seinen Blutdruck regelmäßig kontrollieren, zum Beispiel in der Apotheke, beim Arztbesuch oder mit einem Selbstmessgerät zu Hause", sagt Düker. Laut der Forsa-Umfrage lassen 64 Prozent aller Befragten ihren Blutdruck jedoch nicht regelmäßig überprüfen. Bei den 26- bis 35-Jährigen beträgt der Anteil sogar über 90 Prozent. Mit 63 Prozent lassen hauptsächlich Patienten, die bereits Herzmedikamente nehmen, ihren Blutdruck regelmäßig checken. Dabei hilft ein Gesundheits-Check-up, Herz-Kreislauf-Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen. Diese Früherkennungsuntersuchung können Männer und Frauen mit Beginn des 36. Lebensjahres alle zwei Jahre in Anspruch nehmen. Hierbei wird unter anderem der Blutdruck gemessen, der Körper und das Blut untersucht. Eine Praxisgebühr wird nicht fällig.

Was kann man gegen zu hohen Blutdruck tun?

- Bei Übergewicht ist jedes zusätzliche Kilogramm eine Belastung für das Herz-Kreislauf-System. Langfristig abnehmen und den Blutdruck normalisieren kann man mit einer ballaststoff- und vitaminreichen Ernährung mit Obst, Salaten, Gemüse, Vollkornprodukten, fettarmen Milchprodukten und wenig Fleisch. Statt mit Salz mit Kräutern würzen. Alkohol nur in Maßen, da auch er den Blutdruck hebt.
- Sport trainiert Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an und normalisiert so den Blutdruck. Gut sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Joggen, Walken oder Schwimmen möglichst dreimal pro Woche.
- Nikotin schädigt die Blutgefäße, es kommt zur Gefäßverengung und zu Durchblutungsstörungen und infolgedessen zu einer erhöhten Herztätigkeit und einem erhöhten Blutdruck.
- Ein wesentlicher Faktor für Bluthochdruck ist Stress. Bei Stress werden bestimmte Hormone im Körper ausgeschüttet. Sie stoßen verschiedene körperliche Reaktionen an: Das Herz schlägt schneller, Gehirn und Lunge werden besser versorgt, die Sinne sind geschärft. Ist der Stress jedoch zu groß und hält über einen längeren Zeitraum an, hat die Hormonausschüttung negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, den Magen-Darm-Trakt und das Immunsystem. Bluthochdruck, Magengeschwüre, eine erhöhte Infektanfälligkeit oder ein Herzinfarkt können die Folge sein. Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Yoga oder autogenes Training sind sinnvoll, um Stress abzubauen. Weitere Informationen enthält die Broschüre "Bluthochdruck - Wissenswertes für Patienten und Angehörige", die es bei der TK vor Ort oder unter www.tk-online.de in der Rubrik "Online-Filiale" gibt. Wer einen Gesundheitskurs aus den Bereichen "Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung oder Suchtprävention" belegen möchte, findet das passende Angebot unter "Leistungen & Services". Außerdem bietet die TK ein interaktives Coaching an: So gibt es den "Fitnesscoach", der den Online-Teilnehmer

professionell betreut und ein individuell zugeschnittenes Übungsprogramm erarbeitet. Der "Ernährungscoach" ist abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse und den Energiebedarf. Ein Rezeptplan begleitet den Teilnehmer jeden Tag und bietet eine Menge Flexibilität: Ideen für die schnelle Küche oder für unterwegs.

Zum Hintergrund:

Das Meinungsforschungsinstitut Forsa hat im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) eine bevölkerungsrepräsentative Befragung zum Thema "Herz" durchgeführt. Forsa befragte dazu insgesamt 1.013 deutschsprachige Personen ab dem 18. Lebensjahr.

Hinweis für die Redaktionen:

Weitere Presseinformationen zum Thema enthält der TK-Medienservice "Herz", der mit Illustrationsvorschlägen unter www.presse.tk-online.de zur Verfügung steht.

Pressekontakt:

TK-Pressestelle
Aurelia Nehr
Tel.: 040-6909-1713
Fax: 040-6909-1353
E-Mail: aurelia.nehr@tk-online.de

Originaltext:

TK Techniker Krankenkasse

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6910/tk-techniker-krankenkasse>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_6910.rss2