

Bluthochdruck: Der stille Killer, der 30 Millionen Deutsche bedroht!

Bluthochdruck, oft als „stiller Mörder“ bezeichnet, betrifft Millionen. Erfahren Sie mehr über Ursachen, Risiken und Prävention.



Deutschland - Bluthochdruck gilt als eine der häufigsten Erkrankungen in Deutschland, betroffen sind bis zu 30 Millionen Menschen. Oft bleibt diese stille Krankheit unbemerkt und wird deshalb als „stillen Mörder“ bezeichnet. Unbehandelter Bluthochdruck kann schwerwiegende Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen nach sich ziehen. Der Welthypertonietag, der jährlich am 17. Mai begangen wird, hat das Ziel, die Bevölkerung über die Gefahren und die Bedeutung einer rechtzeitigen Erkennung von Bluthochdruck aufzuklären. Diagnostiziert wird Bluthochdruck, wenn die systolischen Werte über 140 mmHg und/oder die diastolischen Werte über 90 mmHg liegen. Die idealen Werte liegen hingegen bei etwa 120 mmHg systolisch und 80 mmHg diastolisch oder darunter.

Die Daten zeigen, dass 98 Prozent der Patienten mit Bluthochdruck an erhöhten systolischen Werten leiden. Man unterscheidet zwischen primärer und sekundärer Hypertonie. Während die primäre Hypertonie in 90 Prozent der Fälle chronisch ist und womöglich einen lebenslangen Behandlungsbedarf erfordert, kann sekundäre Hypertonie behandelt werden, wenn die zugrunde liegende Erkrankung erkannt wird. Umso wichtiger ist die Auseinandersetzung mit den Risikofaktoren, zu denen Alter, Geschlecht, genetische Veranlagung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress sowie ein hoher Alkohol- und Nikotinkonsum gehören. Auch ungesunde Ernährung spielt eine bedeutende Rolle.

Risikofaktoren für Bluthochdruck

Demografische Daten zeigen, dass in Deutschland 31,8 Prozent der Menschen von Bluthochdruck betroffen sind, wobei Männer häufiger als Frauen erkranken. Besonders alarmierend ist die Zahl, dass über 60 Prozent der über 65-Jährigen an Bluthochdruck leiden. Genetik und Alter haben hierbei einen entscheidenden Einfluss. Genomstudien belegen, dass bestimmte Genmutationen Bluthochdruck auslösen können, jedoch erfolgt eine routinemäßige Untersuchung dieser Mutationen nicht.

Der Lebensstil hat jedoch einen ebenso entscheidenden Einfluss auf das Risiko für Bluthochdruck. Zu den beeinflussbaren Risikofaktoren zählen:

- Rauchen
- Alkoholkonsum
- Übergewicht, insbesondere Bauchfett
- Bewegungsmangel
- Stress
- Hohe Kochsalzaufnahme

Insbesondere Rauchen schädigt die Blutgefäße und fördert die Arteriosklerose. Alkoholkonsum erhöht den Blutdruck sowohl

kurzfristig als auch langfristig. Bauchfett gilt als besonders riskant, wobei ein Taillenumfang über 102 cm bei Männern und 88 cm bei Frauen das Risiko erheblich steigert.

Bewegungsmangel trägt zur Schwächung des Herz-Kreislauf-Systems bei und kann den Blutdruck erhöhen. Stress aktiviert das sympathische Nervensystem, was ebenfalls zu einem Anstieg des Blutdrucks führt.

Prävention und Behandlung

Es zeichnet sich ab, dass viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch bewusste Lebensstiländerungen verhindert werden können. Zu diesen Veränderungen zählen das Aufhören mit dem Rauchen, regelmäßige körperliche Betätigung, Gewichtskontrolle und eine gesunde Ernährung, die reich an Obst, Gemüse und Meeresfrüchten ist. Ein höherer Kalium- im Vergleich zu Natriumkonsum wird empfohlen, ebenso wie eine Mäßigung beim Alkoholkonsum. Auch ältere Menschen profitieren von Lebensstiländerungen, und obwohl eine vollständige Eliminierung des Bluthochdruckrisikos möglicherweise nicht möglich ist, ist es entscheidend, die Anstrengungen zu unternehmen.

Frühe Erkennung sowie rechtzeitige Interventionen sind entscheidend, um die Heilungschancen zu verbessern. Lebensstiländerungen sowie die medikamentöse Behandlung sind hier der Schlüssel zur Prävention von ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine frühzeitige Behandlung kann auch bei sekundärer Hypertonie deutliche Fortschritte zeigen, indem die Ursachen direkt angegangen werden. Darüber hinaus sollten Risikopatienten regelmäßig ihren Blutdruck kontrollieren lassen, um rechtzeitig auf Änderungen reagieren zu können.

Zusammenfassend ist die Auseinandersetzung mit Bluthochdruck unerlässlich, um das persönliche Risiko zu minimieren. Experten empfehlen, dem Faktenwissen über Bluthochdruck, seine Risiken und die Möglichkeiten der Prävention mehr Beachtung zu schenken, um den stillen Mörder

zu bekämpfen. Für weitere Informationen zu diesen Themen können Sie die Artikel von **Vol**, **Merck** und **Apotheken Umschau** besuchen.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Bluthochdruck
Ort	Deutschland
Quellen	• www.vol.at • www.merckgroup.com • www.apotheken-umschau.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at