

„Mit welchem Blutdruckwert bleibe ich gesund, Herr Doktor?“

Viele meiner älteren Patienten sind verunsichert. Sie wissen, dass ein zu hoher Blutdruck als Hauptrisikofaktor für Herzinfarkte und Schlaganfälle gilt. Aber ab wann ist ein Blutdruck zu hoch? „Herr Doktor, mein Wert liegt trotz Medikamenten bei 135/83. Ist das gefährlich?“, will mein 72-jähriger Patient wissen. Der ehemalige Malermeister hat gerade gehört, dass Werte von 120/80 optimal sein sollen. „Ihre Werte sind völlig in Ordnung“, beruhige ich ihn. „Was Sie gelesen haben, bezieht sich auf die SPRINT-Studie, die 2016 auf einem großen Kongress vorgestellt wurde. Sie wird heiß diskutiert.“ „Aber die Amerikaner haben ihre Richtwerte danach gesenkt“, sagt mein Patient. Ich nicke.

Was bewirkt ein hoher Blutdruck?

„Hier in Deutschland sprechen wir dennoch erst nach einer mehrfachen Messung eines Werts von über 140/90 mmHg vom Bluthochdruck“, sage ich. „Warum ist das überhaupt so gefährlich?“, will mein Patient nun wissen. „Der erhöhte Druck in den Gefäßen bereitet anfangs kaum Beschwerden, deshalb bleibt er oft längere Zeit unerkannt“, erkläre ich. „Doch auf Dauer leiden das Herz und andere lebenswichtige Organe unter der Überbelastung. Die natürliche Gefäßalterung setzt früher ein und schreitet schneller fort. Dasselbe gilt für die Gefäßverkalkung, die Arteriosklerose.“

Wie messe ich meinen Blutdruck?

„Aber bin ich mit meinem Wert nicht ziemlich nah dran am kritischen Bereich?“, fragt mein Patient. „Ihre Werte gelten als hochnormal“, sage ich, woraufhin der ehemalige Malermeister irritiert guckt. „Und was heißt

das?“, „Das bedeutet, dass die Werte aktuell zwar als nicht krankhaft eingestuft werden, aber mindestens einmal im Jahr überprüft werden sollten“, erkläre ich. Nun lächelt mein Patient wieder. „Herr Doktor, ich habe so ein Messgerät für zu Hause. Damit messe ich meine Werte jeden Tag.“ „Das ist gut“, sage ich. „Aber hat Ihnen schon jemand erklärt, wie man seinen Blutdruck richtig misst?“ Mein Patient beugt sich interessiert vor. „Wichtig ist, dass Sie immer im Ruhezustand messen. Am besten legen oder setzen Sie sich fünf Minuten vor der Messung ruhig hin. Sonst sind die Werte falsch und zu hoch“, erkläre ich. „Außerdem sollte der Blutdruck immer zur gleichen Tageszeit gemessen werden. Und Sie sollten bitte auf Ihrem Blutdruckmessgerät nachsehen oder in der Apotheke fragen, bis zu welchem Armumfang die Blutdruckmanschette ausgelegt ist – sonst stimmen die Werte auch nicht.“ Der ältere Herr nickt. „Das mache ich. Danke!“ Er will gerade aufstehen, als ihm noch etwas einfällt. „Kann ich trotzdem noch etwas tun, um meinen Blutdruck zu senken?“

Gibt es natürliche Blutdrucksenker?

Ich nehme einen Zettel aus meiner Schublade und rücke etwas näher an meinen Schreibtisch heran. „Ja, da gibt es verschiedene Möglichkeiten“, sage ich. „Ich würde Ihnen raten, im Alltag möglichst auf Salz zu verzichten. Das kann eine Menge bewirken. Einfache Regel: Nicht nachsalzen, wenig Salziges oder Gepökeltes essen! Auch jedes Kilo weniger auf den Rippen lässt den Blutdruck sinken. Zudem wichtig: regelmäßige Ausdauerbewegung! Schon zehn Minuten Fahrradfahren, zügiges Gehen, Wandern, Nordic Walking oder Joggen kann den Blutdruck senken. Außerdem sollten Sie wenig Alkohol trinken, stattdessen lieber Grünen Tee oder Hibiskus-Tee. Gern drei Tassen pro Tag.“ Ich reiche ihm den Zettel. Bei seinem nächsten Besuch berichtet der 72-Jährige stolz, dass seine Blutdruckmanschette breit genug sei, das habe die nette Apothekerin ihm bestätigt. „Ich hatte extra mein Gerät mitgenommen. Und vorm Messen lege ich mich nun immer kurz hin. Seitdem sind die Werte niedriger. Aber vielleicht liegt es ja auch am Tee“, sagt er. Und lächelt.

Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



Eine Geschichte, die Mut macht!

Mit 46 Jahren erleidet Dr. Dierk Heimann einen schweren Schlaganfall. Entgegen allen Prognosen überlebt er und erholt sich fast vollständig. Er gilt als medizinisches Wunder und statistische Ausnahme. Mit beeindruckender Ehrlichkeit erzählt Dr. Heimann von seiner Doppelrolle als Patient und Mediziner. Ein Lebensratgeber, der Mut macht!

Jetzt erhältlich!

Weil wir gerne *aktiv* sind



Weißdorn
Arzneipflanze des Jahres 2019

Mit Weißdorn Herz und Kreislauf natürlich unterstützen

Sie stehen mitten im Leben, empfinden Ihren Alltag aber oft als anstrengend? Wenn Sie z. B. beim Treppensteigen oder bei ausgedehnteren Spaziergängen häufiger außer Atem geraten und schneller erschöpft sind, dann könnten Ihr Herz und Ihr Kreislauf etwas Unterstützung gebrauchen! Die kommt aus der Natur – in Form eines speziellen Weißdorn-Extraktes.

Wenn Sie auf natürliche Weise etwas dafür tun möchten, weiterhin aktiv zu bleiben, dann ist Weißdorn eine gute Möglichkeit für Sie.

Crataegutt® stärkt Herz und Kreislauf

In Crataegutt® steckt ein Weißdorn-Spezialextrakt, der auf pflanzliche und verträgliche Weise das Herz bei seiner Arbeit unterstützt und dem Kreislauf hilft, fit zu bleiben.



- + Crataegutt® enthält Weißdorn-Spezialextrakt
- + Mit besonders hohem OPC-Anteil

Crataegutt® stärkt die Pumpkraft des Herzens, das Blut kann bis in den letzten Winkel gepumpt werden. Es hält die Gefäße elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen – für eine bessere Sauerstoffversorgung im Körper.

- Crataegutt® hat eine besonders hohe Dosierung (2 x 450 mg), die z. B. von Weißdorn-Tees bei weitem nicht erreicht wird.

- Crataegutt® ist seit vielen Jahren das am häufigsten verwendete Weißdorn-Monopräparat.

Crataegutt® ist sehr gut verträglich und mit anderen Medikamenten kombinierbar. Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich oft schon nach wenigen Wochen fitter und belastbarer.

Stärkt Herz und Kreislauf. Für ein aktives Leben.



- Stärkt die Pumpkraft des Herzens
- Hält die Gefäße elastisch
- Für mehr Leistung

PFLANZLICH. GUT VERTRÄGLICH. EXKLUSIV IN DER APOTHEKE.