



Was uns der Blutdruck verrät

Das Herz versorgt die Organe und Gewebe im Körper mit Blut. Mit jedem Herzschlag pumpt es Blut in die Gefäße. Dabei übt das Blut auf die Gefäßwände einen Druck aus, welchen wir messen können. In einem gesunden Körper regelt sich der Blutdruck von selbst.

Kennen Sie Ihren Blutdruck?

Erhöhter Blutdruck wirkt sich nachteilig auf Gesundheit und Lebenserwartung aus und ist DER Risikofaktor Nr. 1 für Herzinfarkt und Schlaganfall. Betroffene bleiben lange symptomlos und bemerken davon nichts.

Zu **niedriger Blutdruck** macht sich meist durch Symptome wie Schwindelgefühl, unscharfes Sehen und Müdigkeit bemerkbar, im schlimmsten Fall kann es sogar zu einer Synkope, einer kurzen Bewusstlosigkeit, kommen.

Aus diesen Gründen ist es besonders wichtig, die eigenen Blutdruckwerte zu kennen.

Regelmäßiges Blutdruckmessen – nicht vergessen!

Nur durch regelmäßiges Blutdruckmessen kann eine Erkrankung entdeckt werden. Die Selbstmessung ist ein wichtiger Beitrag für die Behandlung, denn regelmäßig gemessene Blutdruckwerte sind oft aussagekräftiger als Einzelmessungen in der ärztlichen Praxis.

Eine ständige bzw. häufige Erhöhung des Blutdrucks über 135/85 mmHg gehört unbedingt in medizinische Hände zur Abklärung.

Mit diesen „natürlichen“ Blutdrucksenkern können Sie eine Menge erreichen:

- ✓ Bewegen Sie sich – mindestens fünfmal pro Woche für ca. 30 Minuten.
- ✓ Achten Sie auf Ihr Gewicht – wenn notwendig Übergewicht reduzieren.
- ✓ Achten Sie auf eine gesunde Ernährung: Fisch, viel Gemüse, Obst, Gewürze und Kräuter, Vollkornprodukte und gelegentlich Wurst und Fleisch auf den Speiseplan. Reduktion des Salzkonsums. Ausreichend Wasser oder ungezuckerten Tee trinken – mind. 1,5 l täglich.
- ✓ Trinken Sie wenig Alkohol und geben Sie das Rauchen auf.
- ✓ Vermeiden Sie Stress und entspannen Sie sich – Ihr Blutdruck wird es Ihnen danken!