

**Obzwar wir es sonst gar nicht schätzen,
Wenn andere uns heruntersetzen,
So sind wir doch dem Arzte gut,
Der solches mit dem Blutdruck tut.
(Eugen Roth)**

Liebe Tauplitzerinnen und Tauplitzer!

Heute beginne ich mit einen Spruch des hochverehrten Eugen Roth , der diesen Vers über eines der wichtigsten Themen in der Hausarztpraxis geschrieben hat:
über den Bluthochdruck !

Immer wieder passiert es in der Ordination, dass ich bei einem Patienten den Blutdruck messe, obwohl er wegen anderer Beschwerden in die Praxis kam, und dann feststelle, dass der Blutdruck zu hoch ist. Bei einer erstmaligen hohen Messung vereinbaren wir dann eine weitere Messung und oft hat ein Patient daheim die Möglichkeit, bei Bekannten oder Verwandten in der Zwischenzeit wieder einmal seinen Blutdruck selbst zu messen.

Vielen mag das übertrieben vorkommen, wenn wir Ärzte dem hohen Blutdruck, medizinisch „arterielle Hypertonie“ genannt, so auf den Fersen sind, aber groß angelegte medizinische Studien beweisen, dass die Mehrzahl der Hochdruck-Patienten dies nicht einmal wissen, dass sie einen behandlungsdürftigen Bluthochdruck haben.

Meisten fühlen sich die Patienten anfangs noch wohl, wenn der Blutdruck etwas höher ist und sehen eine Therapie absolut nicht ein. Es geistern auch noch alte Erkenntnisse in der Bevölkerung umher, wonach der Blutdruck minus hundert dem Lebensalter entsprechen darf, was medizinisch längst nicht mehr richtig ist!

Leider hat der zu hohe Blutdruck schlimme Auswirkungen auf unser Blutgefäßsystem und vor allem unser Herz, Hirn und Niere leiden unter dem zu hohen Blutdruck.

Am besten versteht man den Bluthochdruck, wenn man sich den menschlichen Körper als Maschine vorstellt, was er Gott sei Dank nicht ist. Aber unser Herz arbeitet wie eine Pumpe und die Blutgefäße fungieren als Schläuche- und welcher Hausherr wartet ohne Eingreifen zu, wenn im Heizungssystem Tag und Nacht ein überhöhter Druck herrscht und es nur eine Frage der Zeit ist, bis ein Rohr platzt (Schlaganfall, wenn ein Hirngefäß reißt; Herzinfarkt, wenn ein Herzgefäß zugeht) oder bis die Pumpe den Geist aufgibt (Herzschwäche).

Was macht man, wenn der Blutdruck zu hoch ist?

Anfangs werden mehrere Messung gemacht mit genauem Protokollieren der Uhrzeit und der Umstände, wann der Blutdruck zu hoch ist. Dann empfehle ich Lebensstil- Änderungen, die vom Patienten hoffentlich durchgeführt werden, weil es eine bekannte Tatsache ist, dass Stress, wenig Bewegung, zuviel Salz- und Alkoholgenuss und überhöhtes Körpergewicht den hohen Blutdruck begünstigen. Manche Patienten stehen im Berufs- oder im Privatleben regelrecht „unter Druck“ und ihr Körper zeigt dies auf seine Weise.

Wenn die Änderung der Lebensgewohnheiten nicht ausreicht, stehen heutzutage schon sehr gute Medikamente zur Verfügung, die allerdings in kleinen Schritten und mehrmaligen Messungen an den jeweiligen Patienten angepasst werden müssen. Schließlich ist kein Mensch dem anderen gleich, wenn er auch das gleiche Medikament einnehmen soll.

Wichtig ist, dass der Blutdruck immer wieder einmal gemessen wird, um rechtzeitig vorbeugen zu können. Vielleicht finden Sie einmal Zeit für eine Blutdruck-Messung zwischendurch !

Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Sommer- Ausklang und gebe Ihnen noch einen lieben Spurch von Eugen Roth mit:

SELBSTTÄUSCHUNG

Wir alle wäre gern gesund
Und, selbstverständlich, kerngesund
Noch einmal so, wie wir vor Jahren-
Bei näherm Zusehen gar nicht waren !