

## **Risikofaktor Nummer 1: Bluthochdruck**

Der größte Feind der Blutgefäße ist ein hoher Blutdruck. Bei einem gesunden Menschen pumpt das Herz und die Gefäße den Blutstrom in die Organe des Körpers und stellt dabei durch ständigen Ausgleich einen optimalen Versorgungsdruck. Werden die Blutgefäße durch Ablagerungen verengt oder starr, werden die verschiedenen Regionen des Körpers nicht mehr optimal versorgt. Das Herz versucht nun, die Engpässe durch eine stärkere Pumparbeit auszugleichen. Dadurch steigt die Blutdruckbelastung weiter an.

Ein erhöhter Blutdruck verursacht zunächst keine oder kaum wahrnehmbare Beschwerden. Daher wird ein Bluthochdruck oft erst erkannt, wenn bereits die Gefäße 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 nur die Hälfte behandeln lassen, weil sie einen erhöhten Blutdruck oft für eine ›Bagatell-Erkrankung‹ ohne weitere Konsequenzen betrachten. Doch dies ist ein fataler Irrtum. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck lässt die Gefäße vorzeitig altern, macht sie starr und brüchig. Ein Schlaganfall und Herzinfarkt sind häufig die lebensbedrohlichen Folgen. Darum gilt: Ein erhöhter Blutdruck ist in jedem Fall behandlungsbedürftig. Darum sollte nicht nur bei jedem Arztbesuch sondern auch zwischendurch der Blutdruck gemessen werden, zum Beispiel in der Apotheke oder mit einem Selbstmessgerät.

Für den Bluthochdruck sind häufig unsere Lebensbedingungen mitverantwortlich. Vier ›Sünden‹ unserer westlichen Lebensart spielen dabei die Hauptrolle: Falsche Ernährung und Übergewicht, andauernd belastender Stress, Bewegungsmangel und Rauchen. Wer diese vier Sünden verringert, kann nicht nur den hohen Blutdruck wirkungsvoll verringern. Er schützt seine Gefäße und wirkt so wirkungsvoll gleichzeitig dem Herzinfarkt, einem Schlaganfall und gefährlichen Gefäßverschlüssen vor.