NR. 6 | DEZEMBER 2018 | CHF 7.90 | EURO 9.50 | WWW.PLUS.CH

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN 50plus

50plus

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

WO SCHLITTELN RICHTIG SPASS MACHT
Die schönsten Pisten der Schweiz

FREUNDSCHAFTEN
WIE REALE FREUNDE UNSER LEBEN BEREICHERN

MILENA MOSER
WIE SIE IHREN TRAUM LEBT

So sparen Sie richtig

Wie Sie Ihr Vermögen sichern – der grosse Anlagereport

NR. 6 | DEZEMBER 2018

Bluthochdruck: Die unterschätzte Gefahr

Er gilt als «stiller Killer»: Jeder vierte Erwachsene in der Schweiz hat erhöhten Blutdruck. Doch die wenigsten Betroffenen wissen das. Warum die sogenannte «arterielle Hypertonie» so gefährlich ist.

VON DANICA GRÖHLICH, REDAKTORIN GESUNDHEITHEUTE

Die meisten Patienten fallen aus allen Wolken, wenn sie die Diagnose bekommen. «Ich und Bluthochdruck? Ich spüre doch gar nichts», so die landläufige Meinung. Und genau das macht die «arterielle Hypertonie», wie Bluthochdruck in der Fachsprache genannt wird, bedrohlich. Denn der Hochdruck kommt schleichend, wird allzu oft erst bemerkt, wenn es schon zu spät ist und bereits Organe geschädigt wurden. Welche Auswirkungen kann ein ständig zu hoher Blutdruck haben? Dafür müssen wir die existenzielle Funktion des Blutdrucks im Körper verstehen.

Wie der Blutdruck entsteht

Der Blutdruck ist lebenswichtig. Denn das Blut muss unter Druck stehen, damit es durch die Blutgefässe zu den Organen und den Geweben fliessen kann. Zwei Mechanismen sorgen dafür, dass dieser Druck entsteht: das Pumpen des Herzens und die Elastizität der Gefässwände. Wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und das Blut vorwärts befördert, entsteht in den Arterien ein höherer Druck. Dieser entspricht beim Messen dem oberen oder systolischen Blutdruckwert. Entspannt sich der Herzmuskel anschliessend und füllt sich das Herz wieder mit Blut, geht der Blutdruck in den Arterien wieder zurück (unterer oder diastolischer Blutdruckwert). Die elastischen Arterienwände sorgen dafür, dass der Blutdruck auch zwischen den Pumpstössen des Herzens hoch genug bleibt und das Blut im Kreislauf weiterbefördert wird.

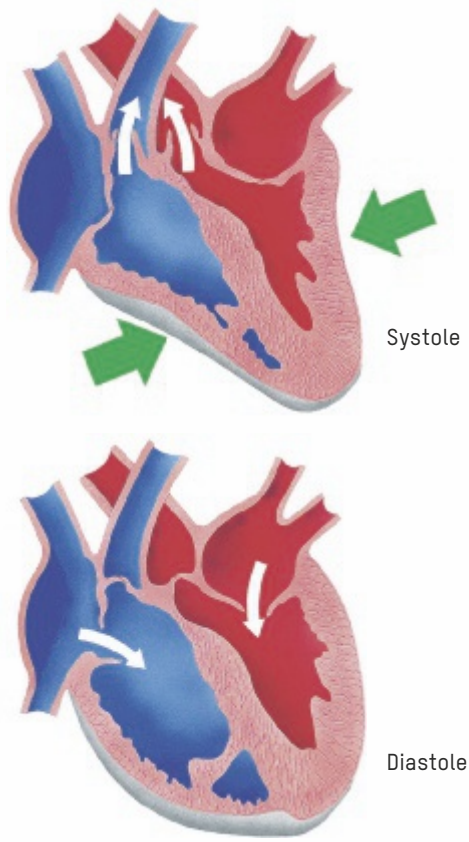
Welche Organe kann Bluthochdruck schädigen?

Ständiger Hochdruck schädigt langfristig die Blutgefässe. Die Arterien verdicken und verhärten. Fette, Kalk und Entzündungszellen bilden Ablagerungen in der Innenwand der Gefässe. Durch die Verkalkung, Arteriosklerose genannt, werden die Gefässe verengt und die Durchblutung eingeschränkt, was zu einer Unterversorgung mit Blut und Sauerstoff führen kann. Wenn sich an einer Stelle Blutplättchen anlagern, entsteht ein Blutgerinnsel, das die Arterie verstopft. Eine Thrombose entsteht. Wenn das dahinterliegende Gebiet nicht mehr mit Sauerstoff versorgt wird, stirbt es ab. Die Person erleidet einen Infarkt. Deshalb gehört Bluthochdruck zu den Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Vor allem das Herz wird dadurch zu stark belastet.

Das sieht Privatdozent Dr. Christian Schmied bei seiner täglichen Arbeit. Er ist Leitender Arzt der kardiologischen Poliklinik am Universitären Herzzentrum Zürich. «Auf dem Ambulatorium sehen wir natürlich in erster Linie, wie sehr das Herz unter Bluthochdruck leidet. Herzinfarkte sind dann die heftigste Folge», erklärt der Facharzt. «Langfristig werden durch Hypertonie aber beispielsweise auch die Nieren geschädigt. Ebenso die Gehirngefässe, es könnte zu einem Hirnschlag kommen. Auch die Gefässe in den Augen nehmen durch den ständigen Bluthochdruck und die gestörte Durchblutung Schaden. Im schlimmsten Fall droht sogar eine Erblindung.»

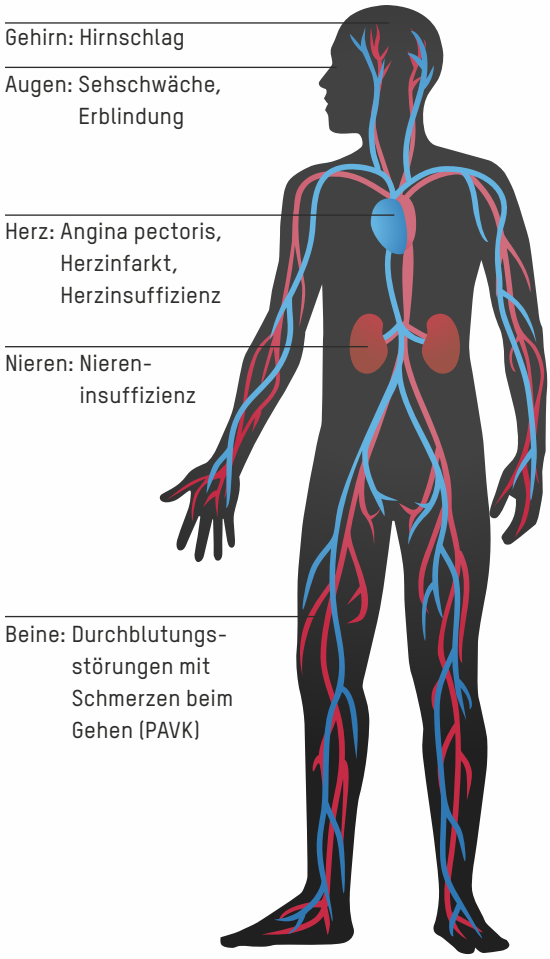
Der obere und untere Blutdruckwert werden in «Millimeter Quecksilber» (mmHg) angegeben. Ein hoher Blutdruck besteht, wenn Werte über 140 zu 90 mmHg vorliegen. Eine Hypertonie ist auch vorhanden, wenn nur einer der beiden Werte diese Grenze übersteigt. Ein isolierter systolischer Bluthochdruck, bei dem lediglich der obere Wert erhöht ist, kommt vor allem bei älteren Menschen häufig vor. Bei der Selbstmessung daheim gelten Werte unter 130 zu 85 mmHg als normal.

FOTOS: SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG, ISTOCK, PIXABAY, ZVG



Zieht sich der Herzmuskel zusammen und pumpt Blut in den Kreislauf (Systole), ist der Druck in den Arterien am höchsten (oberer, systolischer Blutdruck). Entspannt sich der Herzmuskel und füllt sich das Herz wieder mit Blut (Diastole), fällt der Druck in den Arterien allmählich ab (unterer, diastolischer Blutdruck).

Mögliche Folgen von Bluthochdruck: Unbehandelter Bluthochdruck kann in verschiedenen Körperregionen zu Schäden führen.



Anzeige

Grippe vorbeugen!

Wollen Sie ohne Grippeimpfung gewappnet sein gegen die Viren?

In der Wintersaison lauern uns wieder lästige Grippe- und Erkältungsviren auf. Die Firma DisMark stellt, nach 2-jähriger Entwicklungsphase, eine beindruckende Weltneuheit vor. Durch eine clevere Weiterentwicklung wurde erreicht, dass der Laser auch hervorragend zur Vorbeugung von Grippeinfektionen eingesetzt werden kann. Die Grippeviren werden hauptsächlich durch die Atemkanäle übertragen. Bakterielle Infektionen entstehen über die Schleimhaut des Nasen-Rachenraum. Das neue System erlaubt sehr effektiv das Immunsystem der Atemkanäle auf bestimmte Bakterien und Viren zu stärken, was bei der Grippe-Vorbeugung beachtliche Resultate erzielen kann. Den TinniTool Softlaser gibt es in zwei Ausführungen. Der **EarLaser** (CHF 540.-) wird vor allem für die Innenohrbehandlung (wie Tinnitus) eingesetzt. Der **MultiLaser** (CHF 720.-) enthält alle Zubehörteile für multifunktionale Behandlungenmöglichkeiten je nach Jahreszeiten (z.B. Heuschnupfen im Frühling).

DisMark Medical Solutions
Zürichstrasse 83
8118 Pfaffhausen
Tel: 043 366 06 66
info@dismark.ch
www.tinnitool.com/grippe

Keine Zeit verlieren bei Bluthochdruck!

PD Dr. med. Christian Schmied ist Leitender Arzt der kardiologischen Poliklinik am Universitären Herzzentrum Zürich.

INTERVIEW: DANICA GRÖHLICH, REDAKTORIN GESUNDHEITHEUTE

Wie oft stellen Sie Bluthochdruck in Ihrer täglichen Arbeit fest?

Arterielle Hypertonie sehen wir sehr häufig. Das Messen des Blutdruckes gehört zu unserem täglichen Brot. Und oft stellen wir dann tatsächlich einen erhöhten Blutdruck fest. Laut unserer Statistik auf dem Ambulatorium haben etwa 50 Prozent der 50-Jährigen Bluthochdruck. Also jeder Zweite! Und die Häufigkeit nimmt ab diesem Lebensalter stetig zu.

... und die wenigsten Patienten wissen, dass sie unter Bluthochdruck leiden.

Genau, denn einen leicht- bis mittelgradigen Bluthochdruck bemerkt man selber meist nicht. Das ist das Gefährliche daran. Und es macht es für uns Ärzte schwer, Betroffene früh herauszufiltern, sie zu warnen und rechtzeitig zu behandeln. Denn häufig macht sich die Erkrankung für den Patienten erst bemerkbar, wenn bereits Organe geschädigt wurden.

Wer ist für Bluthochdruck besonders gefährdet?

Eindeutig mehr Männer haben Bluthochdruck. Warum das so ist, wissen wir nicht. Als Risikofaktor

Blutdruck daheim richtig messen

Für den Gebrauch zu Hause gibt es Oberarm- und Handgelenk-Messgeräte. Experten ziehen Oberarmgeräte jedoch vor, da sie genauer sind. Aber nur, wenn die Manschette dem Umfang Ihres Oberarms angepasst ist. Bei einem Oberarmumfang von mehr als 33 Zentimetern müssen Sie eine breitere Manschette wählen. Zudem muss das Gerät klinisch geprüft sein. Es sollte auf Herzhöhe platziert werden, zwei Querfinger über der Ellenbeuge und so befestigt, dass noch bequem ein Finger darunter passt. Die Schweizerische Hypertonie-Gesellschaft empfiehlt:

Messen Sie regelmässig den Blutdruck. Ihr Hausarzt wird mit Ihnen gerne eine erste Messung in der Praxis durchführen, um zu sehen, ob Sie alles richtig machen.

- Die Messung sollte nach einer fünfminütigen Ruhepause im Sitzen beginnen. Wenn nicht anders verordnet, Blutdruck-Selbstmessung zur gleichen Tageszeit, am gleichen Arm und im Sitzen durchführen. Bei unterschiedlichem Blutdruck am linken resp. rechten Arm: Durchführung der Messung am Arm mit dem höheren Blutdruck.
- Idealerweise führen Sie die Messungen am Morgen vor der Einnahme blutdrucksenkender Medikamente durch.
- Vor den Messungen sollten keine körperlichen oder geistigen Anstrengungen erfolgen.
- Eine Stunde vor der Messung sollten nicht geraucht, nicht gegessen und kein Kaffee, Tee, Energydrinks oder Alkohol getrunken werden.
- Es sollten mindestens zwei aufeinanderfolgende Messungen, im Abstand von mindestens einer Minute, durchgeführt werden.
- Bei einem Blutdruckunterschied von mehr als 5 mmHg, nehmen Sie die zweite und dritte Messung.
- Schreiben Sie die Werte ohne Auf- und Abrundung in Ihren Blutdruckpass.
- Nehmen Sie den Blutdruckpass zu jeder Arztkonsultation mit.

gilt zwar auch Übergewicht und übermässiger Alkoholkonsum, aber bei über 90 Prozent der Patienten ist ihr Bluthochdruck genetisch bedingt. Sie können also gar nichts dafür. Dennoch müssen immer auch andere Ursachen für eine Hypertonie ausgeschlossen werden, wie etwa hormonelle Erkrankungen oder Stoffwechselstörungen.

Dann ist Bluthochdruck eine Volkskrankheit?

Ja, absolut. Bluthochdruck hat es in unserer Zivilisation schon immer gegeben. Wiederholt zeigten das Studien bei indigenen Völkern auf, die völlig abgeschottet leben. Klassischerweise haben diese einen viel tieferen Blutdruck. Das lässt den Schluss zu, dass gewisse Risikofaktoren, die unseren Lebensstil prägen, sich bei uns über die Jahrhunderte in den Genen festgesetzt haben.

PD Dr. med. Christian Schmied, Leiter Ambulatorium, Universitäres Herzzentrum Zürich.

Welche Werte wären denn für den Blutdruck anzustreben?

Erst kürzlich haben die Amerikaner neue Richtlinien veröffentlicht und die Zielwerte drastisch nach unten gesetzt. Tausende von Menschen hätten dann ebenfalls Bluthochdruck. Das ergab eine meiner Meinung nach unnötige Verunsicherung. Optimal wäre, wenn der obere Blutdruck zwischen 120 und 140, der untere zwischen 80 und 90 mmHg zu liegen käme. Natürlich darf er beim Schauen eines spannenden Fussballspiels auch einmal höher sein. Aber in Ruhe sollte er diese Werte nicht überschreiten.

Kann die Angst vor dem Arzt den Wert auch verfälschen?

Die Aufregung beim Arzt kann tatsächlich während der Blutdruckmessung die eigentlich normalen

Anzeige

krebsliga

Prostatakrebs ist es egal, wer du bist. Uns aber nicht.

In der Schweiz erkranken jährlich 6100 Männer an Prostatakrebs. Damit wir Prostatakrebs besser verstehen und behandeln können, brauchen wir Forschung. Hilf uns dabei.

Spende für die Forschung

Mehr auf krebsliga.ch/prostatakrebs

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

10 Tipps, damit Sie Ihren Blutdruck im Griff haben

1. Messen Sie mindestens einmal halbjährlich Ihren Blutdruck.
2. Halten Sie ein normales Körpergewicht oder trennen Sie sich von überflüssigen Kilos.
3. Achten Sie auf einen eher sparsamen Salzkonsum.
4. Greifen Sie bei Früchten und Gemüse herzhaft zu. Gönnen Sie sich jeden Tag fünf Portionen.
5. Konsumieren Sie Alkohol nur moderat und nicht jeden Tag.
6. Bewegen Sie sich täglich 30 Minuten.
7. Verzichten Sie auf das Rauchen.
8. Bauen Sie Pausen der Entspannung in Ihren Alltag ein.
9. Nehmen Sie Ihre Medikamente vorschriftsgemäss und zuverlässig ein.
10. Empfehlen Sie auch Ihren Angehörigen, den Blutdruck regelmässig zu kontrollieren.

Quelle: Schweizerische Herzstiftung

Werte in die Höhe treiben. Wir sprechen hier vom sogenannten «Weisskitteleffekt». Man sollte sich nicht täuschen lassen. Ebenso wenig von der «maskierten Hypertonie». Hierbei werden in der Arztpraxis Normalwerte gemessen, im Alltag oder am Arbeitsplatz liegen die Blutwerte jedoch im hypertonen Bereich.

Wie kann man in diesen Fällen den tatsächlichen Blutdruck ermitteln?

Hier wenden wir als sogenannten Goldstandard die 24-Stunden-Messung an. Dazu trägt der Patient eine Oberarm-Manschette, die etwa alle 15 bis 30 Minuten den Blutdruck misst und aufzeichnet. So erhalten wir ein schönes Profil, das aussagekräftig ist.

Da man lange kaum Beschwerden hat, wie gefährlich ist Bluthochdruck?

Tatsächlich wird eine Hypertonie meist per Zufall entdeckt. Bei einer hypertensiven Krise steigt der Blutdruck sehr rasch auf kritische Werte an und wird von Kopfschmerzen und Schwindel begleitet. Bei chronisch erhöhten Werten nimmt die Niere dabei relativ schnell Schaden. Zudem muss das Herz ständig stärker pumpen, nimmt an Grösse zu und wird dann schwächer. Auch die grossen Blutgefässe erweitern sich unter der ständigen Belastung. Gewisse Formen der Demenz können ebenfalls eine Folge von Bluthochdruck sein.

Was hilft bei Bluthochdruck?

Regelmässige Bewegung und natürlich die Ernährung und somit das Körpergewicht bzw. die Körperfettmasse haben grossen Einfluss auf den Blutdruck. Jeden Tag 30 bis 60 Minuten eine moderate Belastung zu verfolgen, reichen schon aus. Das können Sie gut in den Alltag einbauen. Sie müssen sich nicht einmal umziehen, sondern können auf Ihrem täglichen Weg einfach schneller gehen. Vom Couch-Potato müssen Sie dazu nicht gleich zum Spitzensportler mutieren. Beim Essen empfehlen wir die mediterrane Ernährung, bei der sogar ein wenig Alkohol erlaubt ist. Den Salzkonsum einschränken sollten vor allem diejenigen, deren Nieren bereits geschädigt sind.

Und Medikamente, um den Blutdruck zu senken?

Je nach zusätzlichen Risikofaktoren wie Diabetes, Cholesterinerhöhung oder bereits vorhandene Erkrankungen empfehle ich, auf keinen Fall zu lange zuwarten, sondern sofort mit der Medikamenten-Einnahme zu beginnen. Im Nachhinein lassen sich Arzneimittel immer reduzieren oder sogar wieder

Mediterrane Ernährung

Bereits in den 60er-Jahren entdeckten Forscher, dass die traditionelle Ernährung der Bewohner des Mittelmeerraumes, gesundheitliche Vorteile bot. Peter E. Ballmer, Chefarzt Klinik für Innere Medizin am Kantonsspital Winterthur und Mitautor von «Kochen für das Herz – nach mediterraner Art»: «Wir gehen davon aus, dass die reichlich vorkommenden Antioxidantien, die unsere Zellen vor freien Radikalen schützen, eine der Hauptwirkungen der mediterranen Ernährung ist. Daneben sind die gesunden Öle ganz wichtig. Einfach erklärt, verhindern die Bestandteile der mediterranen Ernährung das Fortschreiten der Arteriosklerose.»

Was beinhaltet die mediterrane Ernährung?

- Täglich Früchte, Gemüse (grüne Blattgemüse), Nüsse und Getreideprodukte
- Pflanzliche Fette und Öle (Olivenöl, Rapsöl)
- Wenig Fleisch (zwei bis drei Mal pro Woche), wenn, dann eher weisse Fleischarten, wie z. B. Geflügel als tierische Eiweissquelle
- Wenig Süssigkeiten
- Ein Glas Rotwein zum Essen ist erlaubt (max. 1 bis 2 dl für die Frau, 2 bis 3 dl täglich für den Mann)

Salzkonsum reduzieren

Zu viel Salz kann sich negativ auf den Blutdruck auswirken und die Gesundheit gefährden. Schweizer nehmen gut 9 Gramm Salz pro Tag zu sich. Zum Vergleich: 1 Gramm Salz ist in einem Brötchen, in etwa zwei Scheiben Rohschinken oder in 70 Gramm Gruyère enthalten. Sojasauce oder Streuwürze besteht zu einem Grossteil aus Salz. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) will den Salzkonsum gemäss den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO auf maximal 5 Gramm Salz pro Kopf und Tag reduzieren.
So rät das BLV: Probieren Sie, bevor Sie zum Salzstreuer greifen. Kochen Sie möglichst oft selbst, denn in Fertigprodukten ist meist zu viel Salz enthalten. Würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen.

absetzen. Wichtig bei der Diagnose Bluthochdruck ist es jedoch, keine Zeit zu verlieren!

Wirken Betablocker?

Betablocker blockieren die Beta-Rezeptoren, quasi die Andockstellen für gewisse Enzyme und andere Botenstoffe in den Zellen. So verhindern sie, dass sich das Stresshormon Adrenalin und Noradrenalin binden können. Durch die ausbleibende Wirkung der Hormone sinken der Blutdruck und die Herzfrequenz. Allerdings verschreiben wir Betablocker bei Hypertonikern inzwischen nur noch bei Vorliegen von zusätzlichen Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen oder nach einem Herzinfarkt.

Welche Therapie empfehlen Sie?

Derzeit behandeln wir mit einer Kombination aus Präparaten. Nicht nur für Hardrock-Fans unter den Ärzten gilt in der Hypertonie-Behandlung das Merkwort AC/DC. Wobei das A für ACE-Hemmer steht, das C steht für Ca-Antagonisten oder Kalzium-Kanal-Blocker, das D weist auf Diuretika hin. Das zweite C steht für das englische Combination, also Kombination. Es gilt mittlerweile als erwiesen, dass eine Kombination aus mehreren blutdrucksenkenden Medikamenten in tiefer oder mittlerer Dosierung eine bessere Wirkung erzielt als ein Medikament, welches maximal aufdosiert wird. Und dies bei zudem weniger Nebenwirkungen. Trotz der Einnahme von Medikamenten kommen Betroffene aber um eine Lebensstilanpassung nicht herum ...

Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer, Maya Rühlin, Erica Bänziger: «Kochen für das Herz – nach mediterraner Art». Medizinische Empfehlungen für einen herzgesunden Lebensstil, 116 Rezepte, CHF 28.90, sowie Broschüren zu Bluthochdruck können Sie bestellen unter info@swissheart.ch, 031 388 80 80 oder auf www.swissheart.ch/shop

Ihre Dr. Jeanne Fürst

Die wöchentliche Gesundheitssendung

In den kommenden Wochen bringt gesundheitheute wichtige medizinische Themen, aber auch eine wunderschöne Weihnachtsgeschichte und unglaubliche Patientenschicksale, die Hoffnung machen.

1.12.2018 Digitalisierung in der Reha
8.12.2018 Multiple Sklerose - Wo stehen wir heute?
15.12.2018 Reflux trifft jeden Zehnten
22.12.2018 Ein Engel aus der Schweiz - eine wahre Weihnachtsgeschichte
29.12.2018 Glückliche Wendungen - mit Zuversicht ins neue Jahr

Jeden Samstag, um 18.10 Uhr im Schweizer Fernsehen

SRF 1

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Mehr Informationen unter
www.gesundheit-heute.ch