



# Die Gesundheitsseite

## Bluthochdruck



**1,5 Millionen Personen in der Schweiz haben einen zu hohen Blutdruck. Das ist einer von vier Erwachsenen – Frauen wie Männer! Zwar gibt es für diese still verlaufende Krankheit Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten, doch meistens bleibt sie unentdeckt ... und birgt damit ein Sterberisiko.**

### Wie der Körper reagiert

Arterielle Hypertonie ist eine still verlaufende Krankheit. Unbehandelt kann sie zu einem Hirnschlag, einer Hirnblutung, zu Herzinfarkt sowie zu einer Herz- oder Niereninsuffizienz führen. Daher ist eine Früherkennung besonders wichtig. Ab 45 sollte somit der Blutdruck regelmässig kontrolliert werden. Rund ein Drittel der betroffenen Personen sind sich gar nicht bewusst, dass sie einen zu hohen Blutdruck haben, weil sie ihn nicht regelmässig kontrollieren lassen. Ein weiteres Drittel nimmt den Befund nicht ernst und das letzte Drittel lässt sich behandeln. Frauen sind mittlerweile häufiger von der Krankheit betroffen als Männer (Menopause, Pille und gleichzeitiges Rauchen). Neben einer unangebrachten Lebensweise spielen noch diverse Risikofaktoren eine Rolle: Alter, Geschlecht, familiäre Vorbelastung, Übergewicht ...

### Was Sie tun können

- Lassen Sie sich einmal pro Jahr den Blutdruck messen (in der Apotheke oder beim Arzt).
- Sorgen Sie für eine gesunde Lebensweise: ausgewogene Ernährung (salzarm), mit vielen Früchten und Gemüse, mässiger (und nicht täglicher) Alkoholkonsum, Tabakverzicht.
- Bewegen Sie sich regelmässig (mindestens 30 Minuten pro Tag, u.a. um gegen Übergewicht anzukämpfen).
- Bekämpfen Sie Stress und gönnen Sie sich ruhige Momente (Yoga, Entspannung, Spaziergänge in der Natur ...).
- Lesen Sie die drei Broschüren der Schweizerischen Herzstiftung, [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch);: «Bluthochdruck vorbeugen», «Bluthochdruck» und «Frau&Herz». So schützen Sie sich effizient gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### PlusTipp

Beim Apotheker können Sie jederzeit – in der Regel ohne Voranmeldung - Ihren Blutdruck messen lassen. Er berät Sie zudem individuell. Bei leicht erhöhtem Blutdruck reicht es oft, die auslösenden Faktoren zu reduzieren oder zu vermeiden (zu viel sitzen, rauchen, Übergewicht ...). Wenn eine Behandlung notwendig ist, entscheidet der Arzt, welche(s) Medikament(e) eingenommen werden müssen und passt die Therapie nach einigen Monaten Ihren spezifischen Bedürfnissen an. Es gilt dann, seine Vorschriften peinlich genau zu befolgen, dies so lange wie nötig, manchmal ein Leben lang.

Auf [www.pharmacieplus](http://www.pharmacieplus) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.  
Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker!

