

Das nehmen wir

Jetzt raus
in die Natur, Licht
und Luft tanken:
Davon profitiert
unser Herz-
Kreislauf-System



Bluthochdruck?
Ich doch nicht!
Sicher? Denn oft
erkennen wir **die**
Anzeichen lange
Zeit gar nicht

Blutdruck senken –

Es gibt zudem natürliche Mittel, die unserer Gesundheit 50+ in der Hinsicht guttun. Sollten Naturheilkunde und Umstellung der Lebensweise allerdings keine Besserung bringen, können Ärzte auch Medikamente verschreiben. Oft sind das Diuretika (sie entwässern), Beta-blocker (wirken über das Nervensystem), ACE-Hemmer (erweitern die Adern) oder **moderne Kombipräparate** mit allen drei Wirkstoffen. Auch UV-Strahlen im Sonnenlicht können sich günstig auf den Blutdruck auswirken. Denn dadurch produziert der Körper wichtiges Vitamin D, das den Blutdruck stabilisiert. Im

Regelmäßig Blutbild checken lassen

Gegenzug kann ein leerer **Vitamin-D-Speicher zu Hochdruck beitragen** – am besten beim nächsten Blutbild mit überprüfen lassen (Kasse zahlt nicht, ca. 30 Euro). Auch ein klasse Tipp für alle, egal in welchem Alter: Ein halber Liter Rote-Bete-Saft am Tag kann Studien zufolge den oberen, systolischen Wert um 10 und den unteren, diastolischen Wert um 8 mmHg senken. Der Grund: Das enthaltene Nitrat beeinflusst die Weite der Blutgefäße. Ähnlich gut wirken übrigens Radieschen und Kohlrabi, Endivien- und Feldsalat sowie Rettich und Rucola! ♦

Das Fatale ist: Es gibt keine eindeutigen Anzeichen wie etwa ein Stechen in der Brust vor einem Infarkt – **Bluthochdruck ist eine stille Krankheit** und deshalb so gefährlich. Mehr noch: Die meisten der 30 Millionen (!) Hochdruck-Betroffenen in Deutschland fühlen sich topfit.

Umso wichtiger ist es deshalb, dass gerade wir Frauen bei Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten, Atemnot, plötzlich nachlassender Sehschärfe oder Konzentrationsschwierigkeiten hellhörig werden und umgehend den Blutdruck kontrollieren lassen. Denn viele von uns denken nach wie vor,

Bluthochdruck sei eine typische Männerkrankheit – ein manchmal lebensgefährlicher Fehler.

Ist der Blutdruck langfristig erhöht (idealerweise sollte er zwischen 120/80 mmHg und 140/90 mmHg liegen), werden die Innenwände der Arterien verletzt. Bestandteile des Bluts lagern sich ab, sodass die Gefäße immer enger werden. Die Sauerstoffversorgung der Organe geht zurück, **das Herz muss kräftiger pumpen**, um das auszugleichen. Ein Kreislauf, der nicht selten in einem Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen endet. Aber keine Angst: Wer Übergewicht, Stress und Rauchen meidet, tut schon sehr viel für sein Herz.



Prof. Dr. B.L. Herrmann
Facharzt für
Innere Medizin,
Endokrinologe und
Diabetologe
Steigt für Frauen ab
50 das Risiko, an

Bluthochdruck zu erkranken?

„In ca. 95% ist die Hypertonie (med. Bluthochdruck) essenziell, also nicht durch Nieren- oder Hormonstörungen bedingt. Übergewicht, Alter, Lebensstil und Essgewohnheiten spielen hier eine Rolle. Und egal ob Mann oder Frau: Wer etwas für seine Herzgesundheit tun möchte, sollte sich bewegen, nicht rauchen und auf sein Gewicht achten.“