

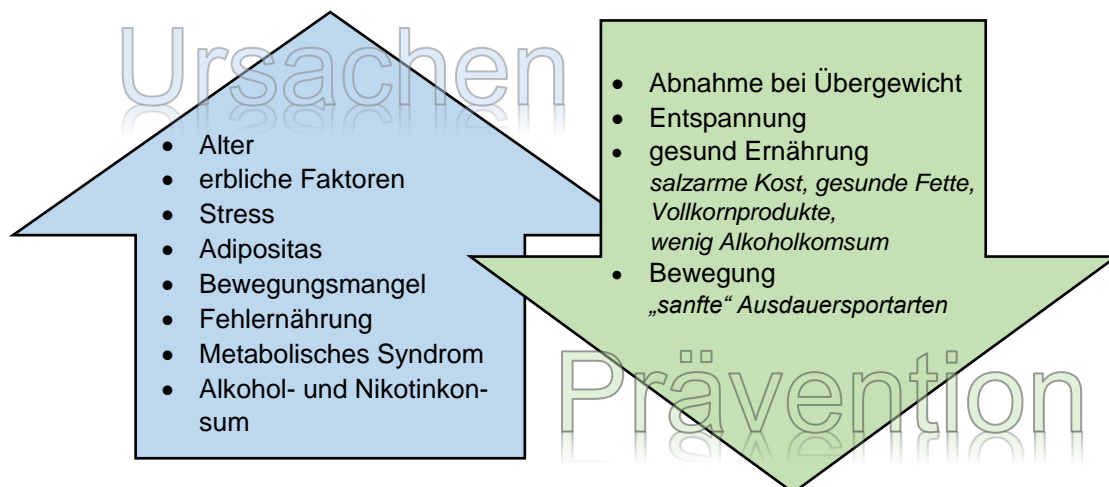
Herz unter Druck: Diagnose Bluthochdruck

Herzwochen: 01. bis 30. November

Bluthochdruck liegt vor, wenn der obere (systolische) Wert bei 140 mmHg oder mehr liegt bzw. der untere (diastolische) Wert 90 mmHg oder mehr beträgt. Auch wenn nur einer der beschriebenen Werte erhöht ist, handelt es sich um eine Bluthochdruckerkrankung. Eine Mehrzahl der Menschen in westlichen Industrieländern entwickelt im Laufe ihres Lebens Bluthochdruck. Aktuell haben **ca. 20 bis 30 Millionen Deutsche Bluthochdruck** (vgl. Die Techniker, 2020). Die WHO beurteilt erhöhten Blutdruck als größte globale Gesundheitsgefahr, insbesondere, weil die Erkrankung anfänglich keine spürbaren Beschwerden verursacht. Etwa **vier Millionen Deutsche leiden an Hypertonie, ohne es zu wissen** – diese hohe Dunkelziffer ist besorgniserregend. Aktuell ist die **Hälfte aller Menschen mit Bluthochdruck in Deutschland nicht bzw. noch nicht ausreichend behandelt** (vgl. Deutsche Hochdruckliga, 2020).

Blutgefäße durchziehen den menschlichen Körper mit einer Gesamtlänge von 100.000 Kilometern und sind die Transportwege, durch die das Blut in jeden Bereich des Körpers gelangt. Daher könnten infolge eines langfristig, unkontrollierten Bluthochdruck alle Körperbereiche Schäden nehmen. Irreversible Gefäßschädigungen und Funktionseinschränkungen können schlimmstenfalls zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Das Gute ist, jede*r kann etwas ändern! Bluthochdruck lässt sich regeln:



Wir empfehlen Ihnen zusätzlich die salzarme Mittelmeerküche, die auch **DASH Ernährung** genannt wird. Diese Küche zeichnet sich u.a. durch folgende Elemente aus:

- viel Gemüse, frischer Salat und Obst sowie frischen Kräutern (zum Würzen)
- Leinen-, Oliven- oder Rapsöl bevorzugt verwenden
- frischen Seefisch mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren
- ballaststoffreiche Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte etc. (auch ideal als Snack)

Achten Sie auf Ihr Herz – auch gerne mit uns zusammen!

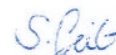
Ihr LVPR



Olaf Haberecht
Vorstandsvorsitzender



Marit Derenthal
Digitalisierung



Sarah Geib
Geschäftsstellenleitung