Tipps und Tricks gegen einen zu hohen Blutdruck

Ruhig Blut bewa hren!

Ein zu hoher Blutdruck ist laut zahlreichen Studien vor allem in der westlichen Welt ein Problem. Während Ureinwohner Afrikas nachweislich kaum Probleme mit der Erkrankung haben, **leiden hierzulande rund 33 % aller Männer und 20 % aller Frauen zwischen 35 und 60 Jahren an sogenannter Hypertonie.**

Zucker reduzieren

Die meisten Betroffenen greifen zu Medikamenten – dabei lässt sich ein hoher Blutdruck auch mit der Umstellung der Ernährungsgewohnheiten bekämpfen. Eine große Rolle spielt Zucker: **In hohen Mengen lässt er nicht nur den Blutdruck steigen, sondern raubt den Blutgefäßen auch ihre Elastizität.** Dazu sorgt er für einen erhöhten Insulinspiegel, wodurch das Diabetes-Risiko steigt. Wer jetzt denkt, künstliche Süßstoffe seien eine Alternative, liegt leider falsch: Auch sie erhöhen den Blutdruck und haben sogar noch einen weiteren Nachteil: Sobald man etwas Süßes schmeckt, erwartet der Körper eine Zuckerzufuhr – die bei Light-Produkten nicht gegeben ist. Er schüttet also dennoch Insulin aus. Dazu kommt, dass künstliche Süßstoffe einen höheren Suchtfaktor haben.

Zuhause ist der gemessene Blutdruck immer etwas niedriger als beim Arztbesuch.

Vitaminreich essen

Auf den Speiseplan setzt man dagegen Fische – denn Omega-3-Fettsäuren in Lachs, Makrele, Hering und Thunfisch sind gut fürs Herz. Und auch magnesiumreiche Kost wie Avocados, Nüsse sowie Bananen reduzieren das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um ganze 40 %. **Ebenfalls Blutdrucksenkend wirkt – dank des darin enthaltenen Vitamin C – eine tägliche Portion Beeren.** Zudem verursacht Knoblauch bei Menschen mit hohem Blutdruck eine Absenkung, da dessen Inhaltsstoff Allicin die Blutgefäße entspannt.

Fotos: AdobeStock / M.Wisniewska

Um optimale Ergebnisse zu erhalten, sollte man vor dem Blutdruckmessen mindestens fünf Minuten lang ruhig sitzen.

Birnen enthalten Kalium, das für ein Gleichgewicht bei der Salzaufnahme sorgt.

Rotwein und Schokolade

Ein Glas biologischer, alkoholfreier Rotwein am Tag ist für einen gesunden Blutdruck nicht nur gestattet, sondern sogar empfehlenswert. Denn die Stickstoffoxide des Rotweins weiten die Blutgefäße. Wer zwischenzeitlich gerne mal zu Schokolade greift, sollte die dunkle Variante auf die Einkaufsliste packen. Diese ist reich an Antioxidantien, erhöht die Insulinsensibilität und senkt den Blutdruck. **Dafür sollte sie aber einen Kakaogehalt von 90 % haben.**

Eine Tasse Grüner Tee pro Tag reduziert das Risiko einer Hypertonie um 46 %.

Hobbys gegen Stress

Auch Meditieren hilft nachweislich dabei, den Blutdruck zu senken. Fällt es einem schwer, zu entspannen, sollte man lernen, sich auf positive Aktivitäten zu konzentrieren – ein Hobby wirkt Wunder. Nicht zuletzt spielen natürlich auch Bewegung und Übergewicht eine Rolle. Wer langfristig auf seine Gesundheit achtet, der wird mit hohem Blutdruck kaum Probleme haben. Die Anstrengung lohnt sich, denn **jenseits eines Alters von 80 Jahren nimmt er erfahrungsgemäß sogar wieder ab.**

Hörgeräte: Kombination mit Schmuck

Schöner besser hören

Ob in der Oper, im Theater oder bei einem Essen in schickem Ambiente: Nur mit einem intakten Hörsinn kann man all diese Aktivitäten wirklich genießen.

Foto: BVHI - EORA Hörschmuck

Auch wenn Hörgeräte heute immer kleiner werden und das Gehäuse oftmals winzig ist, passen sie nicht zu jedem Outfit. Das gilt insbesondere bei festlichen Anlässen. Deshalb bieten einige Hörgeräte-Hersteller nicht nur immer leistungsfähigere Varianten der kleinen Technikwunder an, sondern machen sie auch immer alltagstauglicher und dekorativer. Sie kombinieren etwa Hörgeräte mit Schmuck: Damit machen die Trägerinnen auch bei festlichen Anlässen stets eine gute Figur. Ein Online-Hörtest kann eine erste Orientierung geben, wie es um die eigene Hörsituation steht. Man findet einen solchen beispielsweise unter www.ihr-hoergeraet.de. Ob man an einer Hörminderung leidet und um welche Art es sich handelt, kann dann ein HNO-Arzt feststellen.

Durchblutungsstörungen

Symptome lindern

Bei Arteriosklerose sowie bei der arteriellen Verschlusskrankheit handelt es sich um Durchblutungsstörungen.

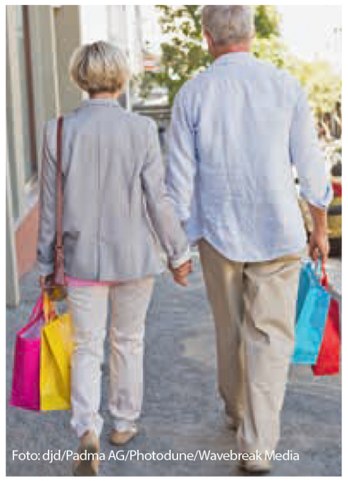

Foto: djd/Padma AG/Photodune/Wavebreak Media

Sie werden umgangssprachlich auch als Arterienverkalkung beziehungsweise als Schaufensterkrankheit bezeichnet. Die ersten Warnsignale sind Schmerzen beim Gehen, Wadenkrämpfe oder Kribbeln in den Extremitäten. Bleiben diese unbehandelt, drohen gar Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Umso wichtiger ist Früherkennung und Vorbeugung. Effiziente Maßnahmen sind ein gesunder Lebensstil mit viel Bewegung, wenig Stress sowie gegebenenfalls Gewichtsreduktion.

Auf natürliche Weise kann zudem das pflanzliche Arzneimittel Padma 28 aus der Tibetischen Medizin durchblutungsfördernd und entzündungshemmend wirken. Eine klinische Studie aus der Schweiz belegt, dass Gehbeschwerden verbessert werden konnten.

Betroffene sollten mögliche Prophylaxe-Maßnahmen mit ihrem Arzt besprechen.