Gesund & Glücklich

Blutdruck in Balance

Im Winter steigt die Gefahr für einen Herzinfarkt. Warum das so ist und wie Frauen Herz und Kreislauf stärken, erklärt unser Experte

Text: Peter Karstens

PROF. MICHAEL STIMPEL
Internist
Der Experte arbeitet in Düsseldorf als Spezialist für vorbeugende Medizin gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten

Sie sind ja zu beneiden, diese Menschen, die selbst nach einem langen Aufenthalt im ungemütlichen Herbst- oder Winterwetter gar nicht bibbern, oder? Im Gegenteil. „Das kann nämlich schon ein Anzeichen für zu hohen Blutdruck sein", sagt Prof. Stimpel.

Leider verursacht Hypertonie lange Zeit keinerlei Beschwerden, und so wissen viele Menschen nicht, ob ihr Blutdruck noch in gesunder Balance ist. Nach Umfragen kennen nur 25 bis 30 Prozent der Deutschen ihre aktuellen Blutdruckwerte, ausgedrückt in Millimeter der Quecksilbersäule (mm/Hg). Unser Experte erklärt, worauf insbesondere Frauen achten sollten und gibt wichtige Tipps.

tina: Im Winter steigt der Blutdruck oft noch weiter. Warum?

Prof. Michael Stimpel: Kälte kann die Adern verengen, das Blut wird zähflüssiger, somit steigt der Druck. Deshalb bedeuten die Wintermonate für das Herz oft eine Zusatzbelastung. Es muss gegen größeren Widerstand anpumpen – vor allem, wenn man sich anstrengt. Im Winter ist damit auch die Infarktgefahr höher als sonst. So treten Herzinfarkte zum Beispiel beim Schneeschaufeln öfter auf. Wichtig ist immer: zur Sicherheit vorher mit Dehnübungen aufwärmen, den Kreislauf sanft anregen. Denn insbesondere Frauen mit Bluthochdruck sind noch gefährdeter als Männer.

Woran liegt das?

Ein wichtiger Grund ist, dass Frauen oft weniger gut behandelt werden als Männer. In der Folge heißt das, ihre Blutdruckwerte sind in vielen Fällen nicht optimal eingestellt.

Zudem entwickeln Frauen häufig durch hormonelle Umstellungen eine Hypertonie, etwa nach den Wechseljahren. Mehr als die Hälfte der Frauen erkrankt in den ersten Jahren nach der Menopause an Bluthochdruck. Grund ist, dass der Östrogenspiegel sinkt. Östrogene sorgen dafür, dass die Gefäße elastisch bleiben, sie wirken blutdrucksenkend und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ist Hochdruck auch Veranlagung?

Generell sind die Ursachen, außer der Hormonumstellung bei Frauen, sehr vielschichtig. Die Veranlagung, im späteren Leben eine Hypertonie zu entwickeln, wird in einem bisher nicht näher bestimmten Ausmaß vererbt. Beeinflussbare Ursachen sind dagegen Übergewicht, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und Rauchen. Kommen mehrere dieser Einflüsse zusammen und werden ergänzt, etwa durch erhöhte Blutfette oder Diabetes, steigt das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle massiv.

Es wird oft berichtet, dass bestimmte Lebensmittel zur Blutdruck-Balance beitragen können. Welche empfehlen Sie?

In Bio-Qualität senken beispielsweise Sojaprodukte, Leinöl, Seefisch und magere Milchprodukte den Blutdruck. Faustregel: Zu jeder Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit sollten zwei Portionen Gemüse, Früchte oder entsprechende Säfte gehören. Sehr gut sind dabei Gemüse-Smoothies, etwa mit Spinat. Dessen Kalium hilft dem Körper, den Blutdruck zu regulieren.

Was empfehlen Sie außerdem?

Mehr moderate Bewegung. Und Sonnenlicht. Grund dafür ist ein Stoff, der bei UV-A-Strahlung in der Haut entsteht und die Gefäße erweitert. So hat die Blutmenge – bei Männern rund 5,4 Liter, bei Frauen 4,5 Liter – mehr Raum. Ich kann jedem nur ans Herz legen: Nutzen Sie im Winter möglichst jede Sonnenstunde im Freien. ■

Weitere wichtige Tipps vom Professor

„Es geht um einen Lebensstil mit mehr Bewegung, mehr Entspannung und bewusster Ernährung"

Genug trinken „Bei weniger als etwa 1,5 Liter pro Tag werden die Nieren schlechter durchblutet. Sie aktivieren dann ein Hormonsystem, das den Blutdruck steigert, damit sie wieder besser arbeiten können. Trinkt man mehr, steigt die Blutmenge, die Hormonbildung wird gestoppt, die Nieren arbeiten bei normalem Blutdruck wieder ungestört."

Extra-Tipp
„Achten Sie auf hellen Urin. Wenn er dunkel ist, sollten Sie mehr trinken, am besten Mineralwasser und/oder ungesüßten Früchtetee."

Gezielt entspannen „Wichtig ist, dass das einfach geht, wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson." Auf CD gibt eine sanfte Frauenstimme die Anweisungen. „Für einen nachhaltigen Effekt, muss diese Technik regelmäßig angewendet werden."

Mehr bewegen Auch bei Schnee und Eis sollte man laut Prof. Stimpel spazieren gehen. „Das entspannt die Adern und die Psyche. Ich empfehle mindestens 30 Minuten an jedem Tag."

Siesta mit Kaffee „Machen Sie öfter ein Mittagsschläfchen. Aber länger als etwa 20 Minuten sollte es nicht dauern. Sonst steigt das Risiko, dass Sie gereizt fühlen."

Extra-Tipp
„Trinken Sie vor der Siesta eine Tasse Kaffee. Die anregende Wirkung des Koffeins beginnt nach etwa 20 Minuten. So sind Sie nach dem Schläfchen noch fitter."

Hochdruck und Erkältung Prof. Stimpel rät Menschen mit bestehender Hypertonie oder einer Herzkrankheit: „Eine Grippe oder eine Erkältung belastet das Herz-Kreislauf-System. Bei einigen rezeptfreien Erkältungsmitteln muss man daher aufpassen: Sowohl abschwellende Wirkstoffe als auch nichtsteroidale Schmerzmittel in vielen Erkältungsmedikamenten können den Blutdruck steigern. Fragen Sie bei Bedarf in Arztpraxis oder Apotheke nach unbedenklichen Präparaten."

LESEN SIE BITTE AUF DER NÄCHSTEN SEITE WEITER

TINA
11/2021

TINA
11/2021

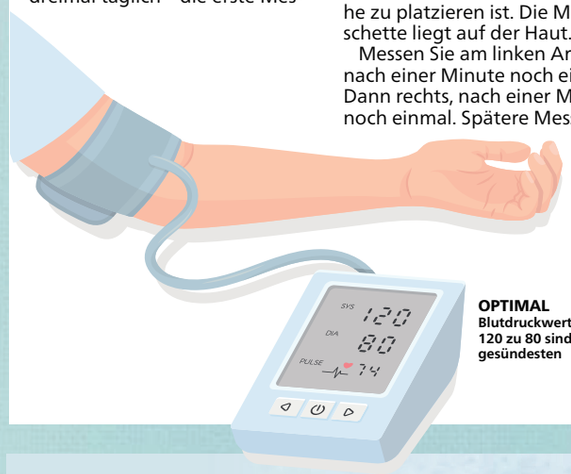
Wie messe ich den Druck richtig?

Die Werte zu kennen ist ein sicherer Schritt, gesünder zu leben. Messgeräte für zuhause mit dem Siegel der Deutschen Hochdruckliga sind exakt, etwa das „Omron M500 Intelli IT" (ab ca. 73 €).

So geht's „Messen Sie ein- bis dreimal täglich – die erste Messung nach dem Aufstehen, dann gern zu unterschiedlichen Tageszeiten", empfiehlt Prof. Michael Stimpel. „Meiden Sie 30 Minuten vorher Kaffee, Tee und Nikotin. Am genauesten sind Geräte mit einer Oberarm-Manschette, die am besten im Sitzen auf Herzhöhe zu platzieren ist. Die Manschette liegt auf der Haut.

Messen Sie am linken Arm und nach einer Minute noch einmal. Dann rechts, nach einer Minute noch einmal. Spätere Messungen erfolgen dann grundsätzlich an dem Arm mit den höheren oberen Werten. Unterschiede an den Armen bis zu 15 mmHg im oberen Wert sind noch als normal einzustufen.

Das führen Sie über 14 Tage fort. Tragen Sie die Werte in ein Heft ein. Liegen mehr als 25 Prozent davon über 135/85 mmHg, sollten Sie die Hausarztpraxis aufsuchen. Ihre Notizen sind eine wertvolle Hilfe bei Diagnose und eventueller Behandlung."



OPTIMAL
Blutdruckwerte von 120 zu 80 sind am gesündesten

Extra-Tipp
Wurde der Blutdruck bei Ihnen noch nie gemessen, empfiehlt sich die erste Werte-Erhebung an beiden Armen gleichzeitig, und zwar in einer Arztpraxis. Auch dort ist es wichtig, dass Sie vor den Messungen einige Minuten ruhen, ohne zu sprechen.

Gute Fette für das Herz

Omega-3-Fettsäuren gelten in der Ernährungswissenschaft als besonders gesund für Herz und Kreislauf. Eine wichtige Wirkung: Auch diese Fette senken den Blutdruck, wie eine internationale Forschergruppe nachweisen konnte. Insbesondere ein Gleichgewicht zwischen aufgenommenen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren ist dabei wichtig. Durch unseren Lebensstil ist das Verhältnis aber oft unausgeglichen, nämlich zugunsten von Omega-6-Fettsäuren. Nahrungsergänzungsmittel können es dann wieder in Balance bringen (z. B. „Dr. Böhm Omega 3 complex", Apotheke, rezeptfrei).

MISCHUNG
Avocados, Lachs, Lein-, Oliven- und zum Beispiel Schwarzkümmelöl liefern gesunde mehrfach ungesättigte Fettsäuren