

# Hoher Blutdruck bedeutet Lebensgefahr



**Hoher Blutdruck** ist zwar nicht schmerzhaft und so zu sagen fühlt man ihn überhaupt nicht. Die versteckte Gefahr ist aber oft gefährlicher als eine offensichtliche Gefahr.

Als normal werden Blutdruckwerte unter 140/90 mmHg bezeichnet. Bei Hypertonie werden diese Werte wiederholt oder ständig überschritten. Als primäre Hypertonie wird die Art von Blutdruck bezeichnet, die nicht durch andere Erkrankungen verursacht wird. Dieser Typ kommt am häufigsten auch vor. Nur bei 10-15% ist die Ursache des hohen Blutdrucks eine andere Krankheit (vor allem Nieren Erkrankungen, oder Erkrankungen der Schilddrüse können Ursache des hohen Blutdrucks sein).

Da hoher Blutdruck ist an sich sehr gefährlich. Er belastet das Herz, verengt die Gefäße, beschleunigt die Gefäßverkalkung, und verschlechtert die Organdurchblutung. Er ist der führende Risikofaktor des Herzinfarkts und mit Diabetes auch der führende Faktor anderer Herzkrankheiten.

Hat Hoher Blutdruck irgendwelche Symptome?

Wie fast jede Krankheit hat auch hoher Blutdruck Symptome. Bei hohem Blutdruck sind die Symptome aber unklar. Er wird erst unentdeckt, später aber kommen Kopfschmerzen, Herzklopfen, Nervosität und Schlafstörungen vor.

Wie kann man gegen den hohen Blutdruck kämpfen?

Dr. Kalousek aus [Spa -Resorts](http://www.spa-resorts.cz) sagt: „Passende Medikation hilft am meisten. Diejenige die Übergewichtig sind sollten unbedingt abnehmen. Für alle ist dann wichtig einen gesunden Lebensstil zu führen, vor allem Stress vermeiden. Bei Heilung des hohen Blutdrucks kann auch eine Kur sehr hilfreich sein. Mit einer Kur kann man abnehmen und gleichzeitig sich in einem Kurort von dem Stress erholen.“

Je eher man anfängt mit dem hohen Blutdruck etwas zu machen, desto besser. Man lebt ja doch nur einmal.

Date: 2009-11-25

Article link: <http://www.spa-resorts.cz/ger/kaleidoskop/hoher-blutdruck-1209.html>