



### Folge 13

## BLUTHOCHDRUCK TEIL 2

01.09.2020

**Martin Hammerl**

Moderator

**Dr. Manfred Sket**

Oberarzt im Rehabilitationszentrum  
Perchtoldsdorf

[www.reha-perchtoldsdorf.at](http://www.reha-perchtoldsdorf.at)

### Bluthochdruck vorbeugen (00:15)

**Martin Hammerl**

Bluthochdruck – „der stille Killer“ wie er auch genannt wird. In der letzten Folge von „Mein Weg zu bester Gesundheit“ haben wir darüber gesprochen, wie Bluthochdruck entsteht und welche Risiken er mit sich bringt. Heute kümmern wir uns darum, wie wir diesen Bluthochdruck vermeiden und wie er am besten behandelt werden kann. Mein Name ist Martin Hammerl und zu unserem heutigen Thema begrüße ich wieder im Studio Oberarzt Dr. Manfred Sket vom Rehabilitationszentrum Perchtoldsdorf. Wir haben jetzt schon viel über

den Bluthochdruck gesprochen, was die Ursachen sein könnten, was der Bluthochdruck verursachen kann. Jetzt wenden wir uns in die Gegenrichtung. Wir werfen einen Blick darauf was wir tun können um den Bluthochdruck zu vermeiden und den Blutdruck zu senken. Herr Doktor, was fällt Ihnen da spontan als erstes ein?

**Dr. Manfred Sket**

Spontan – gesund leben. Man kann es wirklich mit dieser Aussage umschreiben – gesund leben, was oft schwieriger ist als eine Tablette zu nehmen, wie wir wissen. Ein ganz wichtiges Thema ist die Ernährungsumstellung. Da kommen wir nachher sicher genauer dazu – mediterrane Ernährung. Das Gewicht ist ein wichtiges Thema – die Gewichtsreduktion. Mehr Bewegung – das machen die meisten nicht mehr und das geht eigentlich sehr einfach. Statt der Rolltreppe vielleicht Stufen steigen oder statt dem Auto gehen wir die 100 Meter zur Trafik doch zu Fuß. Statt dem Lift nehmen wir auch die Treppe. Salzarme Ernährung – da möchte ich nachher auch noch genauer darauf eingehen, denn es ist ein sehr wichtiges Thema. Die kaliumreiche Ernährung habe ich schon erwähnt, aber darüber können wir kurz noch einmal reden. Das Thema Rauchen natürlich und auch Alkohol ist so eine spannende Geschichte. Da gibt es Studien die sagen, dass geringe Mengen gar nicht schlecht sind. Alles was über 30 Gramm ist, ist schlecht. Also da reden wir von ein bisschen mehr als einem Krügerl Bier und einem Viertel Wein. Das gilt jedoch nur bei Männern. Bei Frauen ist es deutlich weniger. Erhöhte Zufuhr – erhöhtes Risiko. Also es verdoppelt, es erhöht sich um das Zweifache. Und autogenes Training, Entspannungstechniken, suchen von Auszeiten ist auch eine wichtige Sache, weil dieser chronische Stress in Verbindung mit anderen Risikofaktoren ein ganz wichtiges Thema ist und



wenn man das rechtzeitig erkennt, dann kann man auch sehr viel im Vorfeld schon erreichen und auch verhindern. Prävention ist für mich ein ganz entscheidendes Thema, aber ist in der Politik immer noch nicht sehr etabliert. Präventionsprojekte werden nicht sehr gut gefördert. Ich bin der Meinung wir sollten die Bevölkerung gesund halten und nicht Schäden reparieren und manchmal kann man es auch nicht mehr reparieren. Viel mehr Prävention und Vorsorge und dann können wir uns letztendlich auch viel Geld ersparen. Da bin ich mir sicher. Aber ich glaube wir werden noch einiges besprechen. Vielleicht können wir einige erreichen und manche in die richtige Richtung bewegen.

### Richtige Ernährung (03:19)

#### Martin Hammerl

Wie kann ich zum Beispiel durch die richtige Ernährung meinen Blutdruck senken? Was hat das damit zu tun?

#### Dr. Manfred Sket

Es gibt den allseits bekannten Begriff der mediterranen Kost. Das ist nicht nur ein Schlagwort, sondern es funktioniert wirklich sehr gut. Es soll heißen viel Obst, frisches Obst, frisches Gemüse, viele gesunde Pflanzenöle mit ungesättigten Fettsäuren, einschränken von tierischen Fetten, Reduktion von Salz und auch wieder die Reduktion von Alkohol. Vielleicht schneiden wir hier auch schnell das Thema Kaffee an. Wird viele interessieren. Kaffee wird sehr kontroversiell diskutiert. Es gibt alle paar Jahre neue Empfehlungen, neue Studien. Aktuell schaut es so aus, dass der Blutdruck sehr wohl durch Kaffee kurzzeitig erhöht wird. Das heißt, meine Empfehlung ist, nicht Kaffee trinken und danach gleich Blutdruck

messen, wenn es um eine optimale Einstellung geht. Aber ein Patient, der eine Hypertonie hat und jahrelang Kaffee trinkt und es pendelt sich so bei maximal zwei bis drei ein pro Tag, darf weitertrinken, weil es den Blutdruck insgesamt nicht erhöht. Kaffee hat auch sehr viele gute gesunde Inhaltsstoffe. Wenn wer einen hohen Blutdruck hat, dem empfehle ich nicht aufzuhören, aber mit drei, vier wäre es gut, wenn es sich bei dieser Menge einpendelt. Diese Ernährung bringt schon extrem viel und da hat man schon einmal sehr viel erreicht, allein wenn man dadurch schon das nächste wichtige Thema angeht – das Übergewicht. Wenn man sich an diese Ernährung hält, kann man davon ausgehen, dass sich auch auf der Waage ein positives Ergebnis zeigt. Und wie wir vorher schon besprochen haben, die meisten oder sagen wir viele Blutdruckpatienten sind auch übergewichtig und haben einen Body Mass Index von über 25 und da kann man auch sehr viel erreichen.

#### Martin Hammerl

Gerade bei der Ernährung – Sie haben auch schon gesagt, es gibt zum Beispiel immer wieder zum Kaffee aktuelle Studien, neue Studien, neue Meinungen, da gibt es einige Zauberbegriffe die herumschwirren, was Lebensmittel und Bluthochdruck angeht, zum Beispiel diese Omega-3-Fettsäuren. Was ist denn da Ihre Fachmeinung dazu?

#### Dr. Manfred Sket

Das ist ein spannendes Thema. Vor sieben bis zehn Jahren war es sowieso das Wundermittel für alles und es hat auch einige wirklich gute Effekte, da können wir gerne darüber noch sprechen. Aktuell gibt es jetzt keine Hinweise, dass es den Blutdruck per se senkt. Man hat früher geglaubt, dass die Gefäße entspannen und dadurch der Blutdruck sinkt. Dazu gibt es



jetzt keine Hinweise, aber ich möchte auf keinen Fall jetzt Omega-3-Fettsäuren schlechreden. Im Gegenteil, es gibt sehr wohl sehr viele super fantastische Wirkungen wie zum Beispiel Schutz vor Herzrhythmusstörungen. Es schützt vor Arteriosklerose und bremst auch das Voranschreiten der KHK, also der Herz-Kranzgefäßverkalkung. Es kann auch Plugs in Gefäßen stabilisieren. Plugs sind Ablagerungen in Gefäßwänden, Kalk, Cholesterin und warum ist es wichtig? Solche Plugs müssen gar nicht groß sein, die können einreißen, aufbrechen und da kommen sofort die Gerinnungsfaktoren hin und wollen das verstopfen und durch diese Aktion kann oft ein Gefäß komplett zu gehen und dann haben wir das Thema Herzinfarkt. Also diese Plugstabilisierung ist eine tolle Wirkung. Genauso haben sie eine Aspirin-ähnliche Wirkung, die Omega-3-Fettsäuren, weil die Verklumpung die Aggregation der Thrombozyten, der Blutplättchen reduzieren und dadurch die Fließeigenschaften verbessern. Sie reduzieren auch Entzündungsneigungen im Körper. Die Triglyceridwerte werden gesenkt und was auch spannend ist, es gibt auch gute Daten, dass sie bei Demenz und Depression gut wirken. Also insgesamt ist es schon eine tolle Sache, aber gerade beim Thema Bluthochdruck gibt es jetzt keine klaren Daten, aber bitte unbedingte Empfehlung: Essen, essen, essen!

### **Martin Hammerl**

Ein Thema in Sachen Ernährung und Bluthochdruck ist das Salz, das eine salzarme Ernährung gut ist. Wie ist da die Empfehlung?

### **Dr. Manfred Sket**

Circa ein Drittel der Bluthochdruckpatienten profitieren schon von einer Salzreduktion. Das ist gar nicht so wenig. Fünf bis sechs Gramm

pro Tag Kochsalz ist Empfehlung für Bluthochdruckpatienten. Bei den Lebensmitteln ist zu meist der Natriumwert angegeben, das macht es ein bisschen kompliziert. Man kann als Richtwert die Zahl mal drei nehmen. Dann hat man die Kochsalzmenge. Das heißt, mehr als zwei bis 2,4 Gramm Natrium pro Tag sollte man nicht überschreiten. Das ist nicht viel, vor allem bei verarbeiteten Lebensmitteln, Fertiggerichten, Konserven, aber auch Wurst, Käse haben sehr viel. Klassischer Weise auch das ganze Salzgebäck, Chips, Soletti. Also da haben wir diese sechs Gramm schnell beieinander. Es ist eine Umstellung, die am Anfang vielen Menschen nicht leicht fällt, aber man kann es sich ein bisschen erleichtern indem man Gewürzsalz nimmt, wo Kalium drinnen ist oder einfach andere Kräuter nimmt, wo kein Natriumchlorid drinnen ist. Diese Umstellungssachen schmecken genauso gut und können sehr effizient sein. Da komme ich nachher noch dazu, wann brauche ich ein Medikament, wann nicht? Oft sind solche Maßnahmen ausreichend, sodass ich gar kein Medikament brauche.

### **Martin Hammerl**

Bei der Ernährung habe ich auch in der Recherche verschiedene Zaubermittel gefunden unter ganz großen Anführungszeichen. Das geht von Knoblauchextrakt über Granatapfelsaft, was da alles nicht angeblich gegen Bluthochdruck hilft. Was ist da dran? Gibt es Ihrer Erfahrung nach wirklich so ein Hausmittel das hilft, jetzt abgesehen von den Punkten, die wir schon angesprochen haben?

### **Dr. Manfred Sket**

Also „das Hausmittel“ gibt es meines Erachtens nicht, weil dann wäre die Pharmaindustrie schon dran und hätte es groß vermarktet. Aber ich möchte das nicht schlecht reden. Viele



Menschen haben gute Erfahrungen gemacht und mögen das auch und es kann ein Baustein sein mit anderen Maßnahmen, wie von mir aus auch Medikation oder Entspannung die funktionieren und ich werde niemandem ausreden der sagt: „Ich esse gerne Knoblauch, ich nehme lieber grünen Tee.“ Auch diese Substanzen haben wieder mehrere gesunde Wirkungen. Also zusammengefasst „das Wundermittel“ gibt es nicht, aber es kann ein Baustein für ein gesünderes Leben sein und für eine Verbesserung der Blutdrucksituation.

## Rauchen und Bluthochdruck (10:00)

### Martin Hammerl

Kommen wir zum Thema Rauchen und Bluthochdruck. Das hat, so wie ich es bis jetzt rausgehört habe, doch einen relativ großen Einfluss.

### Dr. Manfred Sket

Das Rauchen steigert den Blutdruck auf zwei Arten. Einerseits akut, das heißt, Rauchen, Nikotin und die ganzen schädlichen Inhaltsstoffe führen reflektorisch zu einer Gefäßverengung und das kennen vielleicht Raucher oder wenn man jemanden kennt der raucht, die haben im Winter dann oft auch kalte Hände, weil die Gefäße sich zusammenziehen und allein das erhöht schon mal den Blutdruck. Man sieht es auch, da gibt es wirklich tolle Arbeiten und Studien, wenn man 20 Minuten nicht raucht ist diese Gefäßkontraktion weg und auch der Puls normalisiert sich, das geht unheimlich schnell. Dann gibt es natürlich die Langzeitschäden – Arteriosklerose, vor allem in Verbindung mit hohem Cholesterin, mit Zucker, mit Bluthochdruck, was eben die Gefäße schädigt und es verliert sich dann wieder die Elastizität der Gefäße und das führt dann natürlich zum Bluthochdruck.

## Ausreichende Bewegung (11:04)

### Martin Hammerl

Ein wichtiges Thema zur Prävention von Bluthochdruck ist auch die Bewegung, weil der Bluthochdruck ist doch bis zu einem gewissen Grad oft hausgemacht, weil wir uns zu wenig bewegen. Wie schaut es da aus?

### Dr. Manfred Sket

Ich möchte sogar die Indikation ein bisschen ausweiten. Es ist nicht nur Prävention, sondern auch Therapie. Bewegung ist insgesamt gut. Es kommt aber auch auf die Dosis darauf an und die ist gar nicht so gering und es gibt Arbeiten die herausgefunden haben, dass man pro Woche 2.000 bis 3.000 Kalorien durch bewegen verbrauchen sollte. Das ist nicht wenig. Ich habe jetzt ein paar Sachen parat, so klassische Kalorienverbrauchswerte, wobei das sehr individuell ist, denn es hängt auch vom Gewicht und von der Intensität der Belastung ab. Eine 70 Kilo Person, die zum Beispiel gemütlich walked, verbraucht rund 300 Kalorien pro Stunde, beim gemütlichen Radfahren sind es 600, beim Joggen 800, beim Schwimmen 500, auch tanzen, Yoga zum Beispiel 300 Kalorien. Das sind die Werte für einen 70 Kilo Menschen, der es eher moderat macht. Wenn man das natürlich viel intensiver macht oder man hat mehr Gewicht, dann ist das deutlich höher. Aber wenn wir jetzt das walken zum Beispiel herausnehmen, 300 Kalorien, da müsste ich sieben Stunden pro Woche walken. Das ist dann auch ein Zeitfaktor. Aber bei diesen 2.000 bis 3000 Kalorien sind sämtliche Tätigkeiten inbegriffen, auch Arbeit, Hausarbeit, Gartenarbeit. Es wird alles eingerechnet. Auch die Gartenarbeit kann teilweise hunderte Kalorien verbrauchen. Bei der Hausarbeit gibt es auch sehr schwere Tätigkeiten. Das kommt alles dazu und man kann es auch gesünder machen, indem man zum



Beispiel den Lift auslässt, dass man die Rolltreppe auslässt, wenn es jetzt keine orthopädischen Gründe gibt kann man auch einmal Stufen steigen. Das bringt extrem viel. Man kann auch einmal zu Fuß einkaufen gehen, wenn der Einkauf nicht zu groß ist. Das bringt alles was und verlängert das Leben. Das positive an der Bewegung ist, man wird den Effekt sehr rasch feststellen. Wenn Sie diese 2000 Kalorien schaffen, sollte sich nach wenigen Wochen eine Blutdruckabnahme von um die zehn Millimeter Hg ergeben und das ist nicht wenig. Das kann oft entscheiden zwischen Medikation – ja oder nein. Also das ist eine sehr gesunde und erfolgreiche Methode.

### Medikation bei Bluthochdruck (13:55)

#### Martin Hammerl

Weil Sie schon die Medikation ansprechen. Wie sieht die bei Bluthochdruck aus? Was gibt es da?

#### Dr. Manfred Sket

Man muss jetzt einmal unterscheiden, wie hoch ist der Blutdruck? Es gibt wieder eine Einteilung mit geringer, mittlerer, schwerer Hypertonie. Ich bin ein Freund des Zuwartens mit Medikation, wenn der Blutdruck nicht zu hoch ist. Das heißt, wenn jetzt ein Patient gegenüberübersitzt, der ein bisschen Übergewicht hat, der raucht und zu viel Alkohol trinkt, ist sonst aber gesund und der Blutdruck ist zum Beispiel 150, 155 zu 90, dann würde ich unbedingt empfehlen, für einige Wochen, Monate diese konservativen Lebensstilmaßnahmen zu setzen, eben wie wir schon besprochen haben – Gewicht reduzieren, mehr bewegen, gesünder ernähren, weniger rauchen. Optimal wäre es auch mit dem Rauchen aufzuhören,

den Alkohol zu reduzieren und Stress abzubauen. Das reicht oft und wenn diese Maßnahmen nicht greifen, dann reden wir über Therapie. Wenn der Patient mit hochrotem Kopf in der Ordination sitzt und ein Blutdruckprotokoll dabei hat, welches als niedrigsten Wert 170 angibt, werden wir nicht auskommen. Da werden wir natürlich gleich eine Therapie beginnen. Das Ziel ist es primär einmal mit einer sogenannten Monotherapie zu starten. Das heißt, man beginnt mit einer Substanz. Ich wende das gerne maßgeschneidert an. Es kommt immer darauf an, wie alt ist der Patient? Ist der Patient ein Mann oder eine Frau? Gibt es eine Zuckererkrankung? Gibt es Herzerkrankungen? Da kann man verschiedene Substanzgruppen nehmen. Es gibt vier bis fünf ganz klassische Substanzgruppen, wo man dann maßgeschneidert das Optimale nimmt und bittet den Patienten, dass er doch drei, vier Mal pro Tag seinen Blutdruck misst. Es ist immer wichtig, dass der Patient in Ruhephasen und nicht in hektischen Phasen seinen Blutdruck misst und diese Werte ohne Beschönigung aufschreibt und die dann nach ein, zwei Wochen mitbringt. Man kann wochenweise schauen, okay es wird besser, man muss steigern, man muss nicht steigern. Es kommt auch vor, dass ein Medikament alleine nicht ausreicht. Dann muss man eine zweite Substanz oder auch eine dritte kombinieren. Gott sei Dank gibt es in den letzten Jahren auch jetzt Kombinationspräparate, wo mehrere Substanzen in einer Tablette inkludiert sind. Das heißt, der Patient muss dann trotzdem nur eine Tablette am Tag nehmen, was sehr hilfreich ist, weil man weiß auch aus Studien, dass sobald man mehr als zwei, drei Medikamente verschreibt, dass die Patienten die nicht mehr nehmen. Deswegen bin ich sehr glücklich über diese Erfindung bzw. Innovation. Trotzdem natürlich immer die Empfeh-



lung: egal wie hoch der Blutdruck ist, egal welche Medikation, immer diese Lebensstilmaßnahmen setzen, weil der Blutdruck ist wahrscheinlich nur eine Sache, die anderen Sachen, Cholesterin, Übergewicht, Herzkranzgefäßverkalkung und so weiter ist eine andere Sache. Das muss man gesamtheitlich sehen und behandeln. Deswegen ist eben die Lebensstilmodifikation ganz wichtig und auch wichtig ist mir: Jeder Blutdruck ist einstellbar. Es ist oft, dass Patienten kommen und sagen: „Meinen Blutdruck kann man nicht einstellen.“ Dann schauen wir uns das an und dann hat er verschiedene Medikamente und die sind halb dosiert. Es gibt ganz wenige Menschen bei denen es wirklich nicht geht. Das sind meistens schwere Nierenkranke, fixierte Hypertonien, wo schon alle Gefäße schwer kaputt sind, aber das ist die Ausnahme. Also bitte Geduld haben, nicht die Flinte ins Korn werfen und man kann jeden Blutdruck einstellen und es ist oft eine klassische Reaktion, wenn ein Patient jahrelang 150, 160, 170 Blutdruck gewohnt ist und man senkt den Blutdruck, dann treten Symptome wie Müdigkeit, Mattigkeit, Schwindel auf. Und viele sagen: „Das ist keine Lebensqualität für mich, das mag ich nicht, ich nehme das nicht mehr ein.“, und da sage ich immer: „Der Körper gewöhnt sich nach vier bis fünf Wochen an diesen gesunden normalen Blutdruck und Sie fühlen sich dann mit 140 zu 90 genauso gut wie vorher mit 160 zu 100, nur werden Sie gesund und 30 Jahre älter.“ Und deswegen ist es auch wichtig und da ist natürlich die Ärzteschaft gefordert den Blutdruck nicht zu rasch zu senken, weil natürlich dann die Motivation bei den Patienten, die sich schlecht fühlen, schlechter wird. Also Geduld haben, auch was die körperliche Symptomatik betrifft. Das vergeht wieder und Sie fühlen sich nachher mit schönem Blutdruck besser als vorher.

## Bluthochdruck kann gefährlich sein (18:02)

### Martin Hammerl

Einen Punkt möchte ich ansprechen, den ich in der Recherche spannend gefunden habe und zwar rund ein Viertel der Österreicherinnen und Österreicher haben Bluthochdruck. Das waren die Zahlen, die ich gefunden habe. Das ist auch eine sehr hohe Zahl, denn wenn ich jetzt zum Vergleich sagen würde, Herr und Frau Österreicher haben zu 25% die Erkrankung, dann würde es sofort in allen Medien stehen und es würden alle aus den Wolken fallen. Aber beim Bluthochdruck ist es irgendwie so, dass das die Menschen einfach haben und da bleibt es vergleichsweise still. Warum ist das so Ihrer Meinung nach?

### Dr. Manfred Sket

Da gibt es wahrscheinlich mehrere Gründe. Ein wichtiger Grund ist, dass viele gar nicht wissen, dass sie einen hohen Blutdruck haben, da fängt es schon einmal an. Und viele wissen auch nicht wie gefährlich Bluthochdruck ist. Die Gefahr daran ist, er tut nicht weh und die Folgen kommen auch erst sehr spät. Das heißt, wenn ich jetzt 150 habe ist es eh egal, aber natürlich die Spätschäden, die mir dann dadurch sich heranzüchten, die holen einen erst zehn oder 20 Jahre später ein. Dadurch sieht man das akut nicht als ganz großes Problem und es hat sich auch ein bisschen so etabliert, dass der Bluthochdruck in einem gewissen Alter normal ist. Das ist per se richtig. Früher gab es eben diese Empfehlung: Alter Plus 100. Sprich ein 70-jähriger Mensch darf 170 Blutdruck haben. Was man schon lange weiß, dass es nicht stimmt. Das heißt, auch beim 70-jährigen gehört der Blutdruck auf 140 zu 90 und weniger, aber es ist ein bisschen so etabliert, dass man das einfach hat



und man eh nichts dagegen tun muss, weil das eh jeder hat. Aber wie gesagt, wir wissen heutzutage, dass es nicht so ist und er gehört behandelt und das sind glaube ich alle diese Punkte, die man ein bisschen leger sieht. Aber wir wissen immer mehr wie gefährlich der Blutdruck ist und eben die Überschrift „Schleichender Killer“, das ist er im Prinzip auch. Deswegen ist so eine Sendung wie heute sehr wichtig, um die Bevölkerung aufzuklären und zu berichten, dass es eben nicht egal ist. Man muss jetzt nicht nervös werden, aber man sollte wissen, welches Risiko man in Kauf nimmt, denn letztendlich ist es die Entscheidung jedes Einzelnen selber, aber es ist unsere Aufgabe aufzuklären und dann kann jeder für sich selber entscheiden, ob er das Risiko mitnehmen möchte oder nicht.

## Bluthochdruck erkennen (20:19)

### Martin Hammerl

Was empfehlen Sie denn für die frühzeitige Erkennung von Bluthochdruck? Sollte ich deswegen regelmäßig zum Arzt gehen? Sollte ich mir selbst dann ein Blutdruckmessgerät zulegen? Was ist da Ihre Meinung?

### Dr. Manfred Sket

Ich glaube es wird fast jeder wen kennen, der einen Blutdruckmesser hat, schätze ich jetzt. Die Arztmessung per se wird nicht viel bringen, da kommen wir nachher noch einmal darauf zu sprechen. Ich würde fallweise als Spaß, wenn jemand einen Blutdruckmesser hat den Blutdruck messen. Durchaus vielleicht einmal auf beiden Seiten, dass man schaut, ob er auf beiden Seiten gleich ist. Das reicht einmal im Leben, wenn es gleich ist, dann passt es, aber es gehört zumindest einmal im Leben gemacht. Also eine Blutdruckselbstmessung bzw. ich

stelle den Blutdruck ausschließlich nach Blutdruckselbstmessung ein. Man sollte nie einen Blutdruck aufgrund von Arzt- oder Pflegemessungen machen, weil es haben viele schon wahrscheinlich den Ausdruck Weißkittelkrankheit oder -hypertonie gehört. Die gibt es wirklich. Das ist keine Geschichte. Das ist die Angst vor der Messung. Das sehen wir wirklich häufiger und ich mach es auch ungerne selber. Gut ist, wenn der Blutdruck bei der Arztmessung normal ist, dann kann man davon ausgehen, dass er überhaupt normal ist. Aber wenn er erhöht ist, dann heißt es noch nichts. Vor allem wenn er nur ein bisschen erhöht ist. Um die 20 Prozent der Menschen, die beim Arzt einen etwas erhöhten Blutdruck haben, haben in Wahrheit keine Hypertonie. Das heißt, bitte niemals nach einer Blutdruckmessung beim Arzt irgendeine Therapie einleiten. Das finde ich ganz falsch. Um auf die Frage zurückzukommen, beim Arzt kann man es machen und wenn er in Ordnung ist, dann ist es gut, aber sonst einfach teilweise selber messen. Vor allem wenn man in diese Risikogruppe gehört – Übergewicht, Rauchen, zu viel Alkohol – ab und zu mal, einmal im Monat oder jedes halbe Jahr schauen. Wenn aber ein erhöhter Wert bei der Selbstmessung auffällt, sprich wir reden jetzt von 140 zu 90 und mehr, dann würde ich schon reagieren. Vielleicht ein Gerät kaufen. Ich würde unbedingt Geräte für den Oberarm empfehlen. Es gibt zwar auch schon sehr gute Geräte für das Handgelenk, aber die Fehlerquelle ist viel höher, denn durch eine Fehlhaltung der Hand, kann es bei einem Handgelenksgerät Differenzen von 10 Millimeter Hg geben. Ich würde daher dringend ein Oberarmgerät empfehlen und da würde ich eben messen. Eine Woche zum Beispiel dreimal am Tag, wieder in Ruhephasen, das aufschreiben und dann zum Arzt Ihrer Wahl gehen und es durchbesprechen. Und wenn eben dann mehr als zwei Werte von



zehn darüber sind, dann ist der Blutdruck schon zu hoch und dann wird man wahrscheinlich mit konservativen Maßnahmen beginnen.

### “Gesunder Lebensstil” (23:12)

#### Martin Hammerl

Wir haben heute viel über das Thema Bluthochdruck gehört. Vielleicht zum Ende der Folge noch einmal zusammengefasst, was sind denn jetzt wirklich die wichtigsten Punkte Ihrer Meinung nach, damit wir den Blutdruck in einem gesunden Bereich halten?

#### Dr. Manfred Sket

Wieder die Überschrift „gesunder Lebensstil“, gesunde Ernährung, Übergewicht vermeiden oder reduzieren, wenn vorhanden, regelmäßige Bewegung im ausreichenden Maß, nicht rauchen, Alkohol reduzieren, wenn es zu viel ist, Stress meiden, Entspannungstechniken, freie Räume suchen und wenn der Blutdruck erhöht ist, bitte schon regelmäßig messen. Man muss jetzt nicht ein Leben lang jeden Tag dreimal messen. Wenn man weiß der Blutdruck passt, kann man es auch gerne einmal ein oder zwei Wochen komplett weglassen und dann zum Beispiel am Wochenende wieder drei, vier Mal messen. Man muss jetzt nicht psychotisch jeden Tag dreimal messen. Dann wird man früher oder später vielleicht auch verrückt. Aber man sollte es im Auge behalten, weil der Blutdruck kann sich ändern, er kann sich erhöhen, aber es kommt auch vor, dass er sich verbessert. Wenn Sie jetzt Gewicht abnehmen, wenn Sie sich mehr bewegen, kann es sein, dass man auch wieder Medikamente reduzieren kann und deswegen macht eine Selbstüberwachung des Blutdrucks sehr viel Sinn und ist auch notwendig. Das wären meine Empfehlungen. Das Papier ist geduldig,

das Fleisch ist nicht immer willig, aber es bringt was. In jeder Hinsicht fühlt man sich besser, man fühlt sich vitaler, fitter, leistungsfähiger, gesünder. Nicht nur aktuell, sondern auch im höheren Alter und letztendlich glaube ich will jeder gesund alt werden.

#### Martin Hammerl

Vielen Dank für das Gespräch Herr Dr. Sket!

#### Dr. Manfred Sket

Vielen Dank für die Einladung!

#### Martin Hammerl

In der nächsten Folge von „Mein Weg zu bester Gesundheit“ sind wir gleich dem nächsten Volksleiden auf der Spur, nämlich den Rückenschmerzen. Je nach Quelle leiden allein in Österreich rund zwei Millionen Menschen an ständigen Rückenschmerzen. Was dahinter steckt und gute Tipps gegen das klassische Kreuzweh, in der nächsten Folge von einem Physiotherapeuten. Bis dahin bleiben Sie gesund!