

Wie man dem „schleichenden Tod“ davonlaufen kann

„Bluthochdruck ist die schlimmste Krankheit“ / Bewegung als Therapie / Fünf Kilo weniger halbieren Schlaganfall-Risiko

VON HEINZ KLEIN, MZ

REGENSBURG. Hoher Blutdruck tut nicht weh. Leider. Deshalb merken so viele Menschen gar nicht, dass sie Bluthochdruck haben. Oder sie nehmen es nicht ernst. Das ist ganz ehrlich gesagt ein schrecklicher Fehler. „Bluthochdruck ist die schlimmste und tödlichste Krankheit in den Ländern der westlichen Welt! Es ist der schleichende Tod, denn er zeigt kaum Symptome“, warnt Dr. Gerhard Weber. An seinen Schlaganfall-Patienten sieht der ärztliche Direktor der Fachklinik für Neurologische Rehabilitation am Bezirksklinikum jeden Tag, welche Folgen das haben kann. Auch im Verein Zweites Leben, der Menschen nach Schädel-Hirnverletzungen betreut, kennt man die Folgen des Bluthochdrucks nur zu gut. Deshalb bat der Sprecher des Vereins, Heinz Oster, zwei Ärzte an einen Tisch: den Neurologen Dr. Weber und den Sport- und Ernährungsmediziner Dr. Frank Möckel. Beide erzählen, wie man dem „schleichenden Tod“ einfach davonlaufen kann: Als vielleicht lebensrettenden Ratschlag und als Beitrag zum morgigen bundesweiten Aktionstag im Kampf gegen den Schlaganfall.

Blutdruck unter 130/80 senken

Etwa 200 000 Menschen trifft jedes Jahr in Deutschland „der Schlag“. Für etwa ein Drittel der Patienten endet der Schlaganfall tödlich; ein Drittel erleidet lebenslange Behinderungen und ein Drittel hat Glück gehabt. Und noch eine Drittel-Faustregel gibt es: Etwa ein Drittel der Menschen in Deutschland kennt nicht einen einzigen der diversen Risikofaktoren für Schlaganfall und Herzinfarkt.

Damit sich das ändert, zählt Dr. Weber die Risikofaktoren auf. Der wichtigste: Bluthochdruck. Er sorgt dafür, dass das Schlaganfall-Risiko um das Sechsfache steigt. Bei Blutdruck-



Der Blutdruck sollte so niedrig wie möglich sein. Foto: dpa

werten über 130/80 wird es für Dr. Weber bedenklich. Doch Grenzwerte will der Mediziner eigentlich gar keine nennen. Prinzipiell, so sagt er, solle der Blutdruck so niedrig wie möglich sein (solange man sich dabei noch wohlfühlt). Die weiteren Risikofaktoren sind nach ihrer Bedeutsamkeit: Unregelmäßiger Herzschlag, Diabetes, Rauchen, erhöhte Blutfettwerte, die Pille in Kombination mit Rauchen, Alkohol in größeren Mengen und das Alter.

Gegen das Alter kann man nichts machen, gegen die restlichen Faktoren schon. Medikamente können dabei helfen, doch das Wichtigste sind Änderungen der Lebensführung. „Wer seinen Blutdruck nur um 10 Millimeter beim ersten (systolischen) Wert nach unten bringt oder um sechs Millimeter beim zweiten (diastolischen) Wert, der halbiert schon sein Schlaganfall-Risiko“, macht Dr. Gerhard We-

ber Mut. Doch wie bringt man den Blutdruck runter? Der Sportmediziner und Vizepräsident des Bayerischen Sportärzteverbandes, Dr. Frank Möckel, verrät es uns. Als „Universalthherapie“ verschreibt er „mehr Bewegung“. Gewichtsreduzierung durch gesunde Ernährung und Bewegung sowie mehr Fitness sind die Schlüsselwörter. „Jedes Kilo Körpergewicht weniger reduziert den Blutdruck um etwa 2,5 Millimeter“, lautet Dr. Möckels Faustformel. Eine Senkung des Blutdrucks (systolisch) um zehn Millimeter, die eine Halbierung des Schlaganfallrisikos bedeutet, ist also bereits mit ei-

ner Gewichtsabnahme von etwa fünf Kilogramm zu erreichen. Um bis zu 20 Millimeter lasse sich der Blutdruck auf diesem Weg senken. Dieser günstige Effekt stelle sich allerdings nur

Mehr Bewegung!

zk. Mehr Bewegung und Fitness und weniger Gewicht lautet die Universalthherapie gegen Schlaganfall und Herzinfarkt. Der Sportmediziner Dr. Frank Möckel empfiehlt zur Halbierung des Schlaganfall- und Herzinfarktrisikos: „Verbrennen Sie 2000 bis 3000 Kilokalorien mehr, das sind vier bis fünf Stunden intensivere Bewegung pro Woche.“ Ein bisschen mehr Anstrengung als Spazierengehen sollte es allerdings schon sein. Dabei ist

GUT ZU WISSEN

vieles denkbar: Joggen, Walken, Radfahren, Schwimmen, aber auch Gartenarbeit (etwas heftiger als Unkrautjäten). Man dürfe leicht ins Schwitzen kommen, aber nicht außer Puste. Als erstrebenswertes Gewicht gibt Dr. Möckel einen Body-Mass-Index von 20 bis 25 an oder nennt als Faustregel den Taillenumfang. Er sollte bei Männern unter 94 und bei Frauen unter 80 Zentimeter sein.



Vier, die warnen: (von links) Dr. Gerhard Weber, Ingrid Dettenhofer (Vorsitzende des Vereins Zweites Leben), Dr. Frank Möckel und Vereinssprecher Heinz Oster. Foto: Klein