

# Bluthochdruck erhöht das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzschwäche und Niereninsuffizienz

**Arterielle Hypertonie ist der medizinische Begriff für Bluthochdruck. Durch den Herzschlag wird das Blut unter Druck gesetzt und durch die Arterien zu den Organen gepumpt.**

Der systolische Druck wird durch das Zusammenziehen des Herzens erzeugt. Unter diastolischem Druck versteht man den Druck während der Erschlaffungsphase des Herzmuskels zwischen zwei Schlägen. Genannt wird immer zuerst der systolische Blutdruck, dann folgt der diastolische Druck – zum Beispiel 120/70. Gemessen wird er in Millimeter auf der Quecksilbersäule (mmHg).

## Bluthochdruck ab Werten von 140/90 mmHg

Bei Blutdruckwerten ab 140 mmHg systolisch oder 90 mmHg diastolisch spricht man von Bluthochdruck. Da der Blutdruck zeitlich und unter bestimmten Einflüssen stark variiert, wird Bluthochdruck erst diagnostiziert, wenn bei wiederholten Messungen innerhalb weniger Wochen erhöhte Werte gemessen werden.

In der Schweiz leben etwa eine halbe Million Personen mit Bluthochdruck. Ältere Menschen sind häufiger betroffen. Etwa 90 % der erwachsenen Patienten leiden an einer essenziellen oder primären Hypertonie. Dies bedeutet, dass keine Ursache für den Bluthochdruck bekannt ist. Mitverursacht wird der Bluthochdruck aber durch die Lebensumstände moderner Industriegesellschaften mit Fehl- oder Überernährung und ungenügender körper-



BEI MESSWERTEN ab 140/90 mmHg spricht man von Bluthochdruck.

FOTO: WALTER SCHWAGER

licher Bewegung. Bei einer kleinen Gruppe von erwachsenen, Hypertonikern ist der Bluthochdruck Folge einer anderen Erkrankung - hier spricht man von sekundärer Hypertonie.

## Erhöhter Druck wird meist nicht bemerkt

Die meisten Personen mit Bluthochdruck bemerken diesen nicht, erst bei sehr hohen Werten können Beschwerden wie Kopfschmerzen, Sehstörungen

oder Schwindel auftreten. Auch ohne Beschwerden führt Bluthochdruck zu Komplikationen, die durch eine konsequente Behandlung vermieden werden können. Hypertoniker weisen ein deutlich erhöhtes Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Herzschwäche sowie Niereninsuffizienz auf. Auch die häufigste Rhythmusstörung des Herzens, das Vorhofflimmern, tritt bei Personen mit arterieller Hypertonie deut-

lich häufiger auf. Diese Arrhythmie ist nicht nur lästig, sondern führt selbst zu einer weiteren Zunahme des Risikos für Herzschwäche und Schlaganfall.

## Konsequente Behandlung vermeidet Komplikationen

Idealerweise beginnt die Behandlung mit einer Änderung der Lebensgewohnheiten. Hierzu gehören Verringerung der Kochsalzaufnahme und des

Alkoholkonsums, Gewichtsreduktion, Rauchstopp und regelmässige körperliche Bewegung. Eine medikamentöse Behandlung wird empfohlen, wenn der Blutdruck trotz genannter Massnahmen weiterhin über 140/90 mmHg liegt. Obwohl blutdrucksenkende Mittel meist gut toleriert werden, können sie, vor allem zu Beginn der Behandlung, Nebenwirkungen verursachen. Wenn die behandelte Person nicht ausreichend auf das Medikament reagiert, kann die Dosis weiter gesteigert werden. Häufig ist eine Kombinationstherapie effizienter und mit weniger Nebenwirkungen verbunden. Heute kann für jeden Patienten ein «passendes» Präparat gefunden werden.

**Autor:** PD Dr. med. Sven Reek, Facharzt Innere Medizin, spez. Kardiologie, Hirslanden Klinik Aarau

## ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG

### Erweiterung Haus B/Medizinische Klinik Hirslanden Aarau

Klinikrundgänge und medizinische Kurzvorträge. Einblicke und Wissenswertes vor Ort.

**Samstag, 8. Mai, 8.30 bis 16 Uhr** in der Hirslanden Klinik Aarau

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Direktion, Mitarbeitende und Belegärzte freuen sich über einen Besuch.

**Hirslanden Klinik Aarau, Schänisweg, 5001 Aarau, [www.hirslanden.ch](http://www.hirslanden.ch)**

## MONDAY NIGHT SKATE



**Start:** 20 Uhr beim Rolling Rock, Industriestrasse 44, Aarau  
Durchführung nur bei trockener Witterung

### Unsere Routen:

#### Route 1: 7. Juni

Aarau-Buchs-Rohr-Aarau-Erlinsbach AG-Erlinsbach SO-Niedergösgen-Schönenwerd-Wöschnau-Aarau (Schönenwerderstrasse-Bahnhofstrasse-Kreisel Gais-Industriestrasse)

#### Route 2: 17. Mai und 21. Juni

Aarau-Buchs-Suhr-Hunzenschwil-Schafisheim-Ruppertswil-Rohr-Aarau

Lust als Staff mitzuhelfen?

Wer als staff mit dabei sein will, (sicheres Fahren wird vorausgesetzt) melde sich um 19.30 Uhr am Start im Rolling Rock.

Mehr: [www.nightskate.ch](http://www.nightskate.ch)

### Daten/Zeit/Kosten

17. Mai, 7. Juni und 21. Juni, 20-22 Uhr. Anmeldung vor Ort.  
Kosten: gratis

## ABENDAUSFAHRTEN

### Mi, 19. Mai:

Staufen-Seon mit Beat Hollenstein, Noldi Gnädig, Guido Bianchi Aarau-Hunzenschwil-Schafisheim-Staufen-Ruppertswil-Aarau (25 km, keine Steigungen)  
Gruppe B: Zusatzschleife ab Schafisheim via Seon entlang dem Aabach nach Staufen-Aarau (35 km, keine Steigungen)

### Do, 3. Juni:

Planetenweg mit Rolf Gutjahr, Susanne Gutjahr, Theres Walther Aarau-Planetenweg-Tann-Gretzenbach-Däniken-Schachen-Dulliken-Obergösgen-Mülldorf-Niedergösgen-Schönenwerd-Aarau (22 km, 200 Höhenmeter)  
Gruppe B: Zusatzschleife ab Däniken-Höli-Rothacher-Engelberg-Dulliken-(Rückfahrt auf Normalroute) (33km, 450 Höhenmeter)

### Mo, 14. Juni:

Rund um Aarau mit Hanspeter Buchser, Werner Bertschi, Erich Hürst Aarau-Rohr-Ruppertswil-Hunzenschwil-Oberentfelden-Eppenber-Wöschnau-Aarau (30 km, 100 Höhenmeter)  
Gruppe B: Zusatzschleife ab Wöschnau-Erlinsbach-Küttigen-Aarau (37 km, 150 Höhenmeter)

**Besammlung:** Bahnhofplatz Aarau

**Daten/Zeit:** 19. Mai, 3. und 14. Juni, 18.30 Uhr. Anmeldung vor Ort.

**Kosten:** gratis, Helm erwünscht

## AEROBIC & KONDITION ÜBER MITTAG



Abwechslungsreiches Training von Ausdauer, Kraft, Koordination und Stretching mit unterschiedlicher Gewichtung. Ausdauertrainings mit Steps oder an Langbänken, Krafttraining mit Geräten

BallKoRobics: Ist ein Koordinations- und Konditionstraining, das sportarttypische Ballbewegungen mit Elementen aus dem Bereich des Aerobics verbindet. Dabei werden Aerobic-Schritte mit Armbewegungen mit Ball, mit Pellen des Balls und mit Werfen des Balls kombiniert mit dem Ziel, die Ausdauer, die Kraftausdauer, die koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.

**Ort:** Turnhalle Schanzmätteli, Aarau

**Datum/Zeit:** Jeden Dienstag bis 29 Juni, 12.15-13 Uhr.

**Kosten:** 95.-/10 Trainings

**Instruktorin:** Claudia Welte Djafar, dipl. Sportlehrerin



**Mitglieder** geniessen exklusive Vorteile.

Profitieren Sie als Raiffeisen-Mitglied von Spesenvorteilen und vom Vorzugszins. Vom Gratis-Museumspass und von exklusiven Angeboten zum «Erlebnis Schweiz». Wann werden Sie Mitglied?  
[www.raiffeisen.ch/mitglieder](http://www.raiffeisen.ch/mitglieder)

**RAIFFEISEN**