

## Medizin

# Wenn der Druck zu hoch ist...

**WAZ** Essen, 18.05.2009, Andrea Kleemann

**Erhöhter Blutdruck ist weit verbreitet. Doch viele Menschen wissen gar nicht, dass sie betroffen sind. Aktionstag im Klinikum.**

Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit. Bundesweit leiden rund 20 Millionen Menschen unter erhöhtem Blutdruck, in Essen gibt es rund 120 000 Betroffene. „Doch die Dunkelziffer ist hoch“, sagt Prof. Dr. Andreas Kribben, Direktor der Klinik für Nephrologie am Universitätsklinikum (UK). „Die meisten Menschen wissen gar nicht, dass ihr Blutdruck erhöht ist.“ Zum Welt-Hypertonietag gibt es morgen, 20. Mai, 10 bis 17 Uhr, einen Informationstag mit vielen Aktionen auf dem Gelände des Uniklinikums.



Prof. Dr. med. Andreas Kribben, Direktor der Klinik für Nephrologie am Universitätsklinikum, warnt vor den Risiken des Bluthochdrucks. Foto: Walter Buchholz/WAZ

Eine hoher Blutdruck schleicht sich meist unbemerkt heran. „Er tut nicht weh, solange keine weiteren organischen Schäden auftreten“, erklärt Kribben. Das Risiko für Bluthochdruck - auch Hypertonie genannt - steigt mit zunehmendem Lebensalter, bei den über 55-Jährigen ist etwa jeder Zweite betroffen. Doch die Erkrankung kann auch bei Kindern und Jugendlichen auftreten.

Die Ursachen für Bluthochdruck sind vielfältig: Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, Zuckerkrankheit sowie Nierenerkrankungen können die Erkrankung auslösen. „Das Gefährliche ist, dass mit dauerhaft hohem Blutdruck das Risiko für Schäden an lebenswichtigen Organen wie Herz, Gehirn, Nieren und Augen steigt. Herzinfarkt, Herzleistungsschwäche (Herzinsuffizienz), Schlaganfall oder Nierenschwäche zählen zu den Folgen“, erklärt der Mediziner.

Der Aktionstag am Uniklinikum - initiiert von der Welt Hypertonie Liga - steht unter dem Motto „Versalzen Sie sich nicht ihre Gesundheit“. „Denn auch zuviel Salz begünstigt Bluthochdruck“, so Prof. Kribben. Obwohl der Mensch seinem Körper eigentlich kein Salz zusätzlich zuführen müsste, liegt der tägliche Konsum bei rund 10 Gramm. „Das ist viel zu viel“, stellt der Mediziner fest und rät dazu, verstärkt Kräuter in der Küche einzusetzen.

Besucher erwarten verschiedene kostenfreie Aktionen an drei Stationen: Natürlich gibt es die Chance den Blutdruck zu messen. Außerdem gibt es Urin-Untersuchungen, Körperfett- und Muskelanalysen, Beratung zu Ernährung und Physiotherapie. Fachärzte bieten Tipps zur salzarmen Ernährung und in der Gastronomie findet ein „Front-Cooking“ statt.