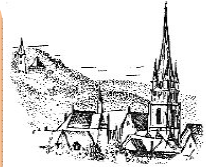




Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg



Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad Driburg,
(Mail: martin.viertmann@gmx.de, Tel. 05253-9758023 oder 0152-51717408)

BLUTHOCHDRUCK BLEIBT DIE STILLE GEFAHR

20 bis 30 Millionen Bundesbürger leiden unter Bluthochdruck, sagt das Berliner Robert-Koch-Institut. Sie haben ein deutlich erhöhtes Schlaganfall-Risiko.



Bluthochdruck steht als Risikofaktor für den Schlaganfall auf einer Stufe mit der gefährlichen Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern. Beide erhöhen das Risiko für einen Schlaganfall statistisch um das Vierfache. Auch deswegen mahnen Ärzte, dem Hochdruck bereits in jungen Jahren vorzubeugen.

Die Prävention jedoch ist und bleibt die große Herausforderung.

Der Bluthochdruck gilt als „stille Gefahr“, die viele Jahre lang keine Beschwerden hervorruft. Kein Leidensdruck also, der die Patienten zum Handeln veranlasst. Stattdessen ist viel Einsicht notwendig, um zu erkennen, dass eine gesunde Lebensweise heute viel Lebensqualität im Alter sichert.

Die wichtigsten Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise sind:

- Normalgewicht anstreben
- mäßiger Alkoholgenuss
- wenig Kochsalz zu sich nehmen
- gesunde Ernährung
- Verzicht auf Nikotin
- regelmäßige körperliche Betätigung
- regelmäßiger Tagesablauf mit Pausen für Erholung und Entspannung.

Gesetzlich Krankenversicherte haben ab 35 Jahre alle zwei Jahre Anspruch auf eine Vorsorgeuntersuchung (Check-Up 35+), die unter anderem den Blutdruck in Augenschein nimmt.

Vorsorgen & Gesundbleiben: Bewegung, Entspannung und bewusste Ernährung für einen gesunden Blutdruck

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE3547251550001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann

Die meisten wüssten mittlerweile von ihrer Erkrankung, insbesondere Männer allerdings hätten noch Nachholbedarf. Nur zwei Drittel von ihnen ließe sich wegen Hochdruck behandeln. Fast jeder Dritte in Deutschland hat Bluthochdruck, bei den 70 bis 79-Jährigen leiden drei von vier darunter.

Das Gefährliche:

Bereits eine milde Hypertonie (Bluthochdruck) steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und somit einen früheren Tod. Dabei können schon nichtmedikamentöse Behandlungsschritte, etwa **Lebensstiländerungen**, zu einem gesunden Blutdruck beitragen und so die Gesundheit lange erhalten. **Daher gilt das Motto:** „Vorsorgen & Gesundbleiben - Bewegung, Entspannung und bewusste Ernährung für einen gesunden Blutdruck“. Rücken Sie dieses Motto in den Fokus und erkennen Sie, wie wichtig Vorsorge ist und welche Möglichkeiten jeder Einzelne hat, um zu seiner Gesundheit beizutragen.



Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE35472515500001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann