

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

CHF 9.– | Nr. 5
September/Oktober 2023
50plusmagazin.ch

50plus

HANDWERK

Die Leidenschaft fürs Echte

WANDERN

Durch die schönsten
Weinberge

FREUNDSCHAFTEN

Weshalb sie dem Leben
Sinn geben

BIODIVERSITÄT ALS AUFGABE

Wie sich Bettina Walch für die Umwelt einsetzt



RATGEBER

FRAGEN UND ANTWORTEN RUND UM IHRE GESUNDHEIT

Schicken Sie uns Ihre Anliegen an [50plusmagazin.ch/onlinedoktor](https://www.50plusmagazin.ch/onlinedoktor)
Für individuelle medizinische Anfragen: [onlinedoktor365.ch](https://www.onlinedoktor365.ch)

Muss man einen zu hohen Blutdruck behandeln lassen?



PROF. DR. MED. CHRISTIANE BROCKES

Christiane Brockes ist Professorin für «Klinische Telemedizin / E-Health» an der Universität Zürich und CEO von *alcare AG*, Wil SG.

Ich habe seit einigen Wochen eine Wunde im Knöchelbereich des linken Beines. Sie ist nicht sehr gross, will aber einfach nicht heilen. Können Sie mir eine Salbe empfehlen?

männlich, 72 Jahre

Ich kann in dieser Situation nicht einfach eine Salbe empfehlen. Eine offene Stelle oder chronische Wunde am Bein (sogenanntes *Ulcus cruris*) ist leider keine seltene Erscheinung und kann verschiedene Ursachen haben. Mit Abstand die häufigste Ursache ist ein Gefässproblem, speziell eine Venenerkrankung. Die offenen Stellen treten dabei bevorzugt an der Innenseite des Knöchels auf. Aber auch arterielle Durchblutungsstörungen können zu solchen Stellen führen, wobei die Wunden meist etwas anders lokalisiert sind. Manchmal liegt auch eine Kombination von beidem vor. Daneben kann auch eine Zuckerkrankheit zu solchen Stellen führen, durch eine Störung der Blutversorgung der kleinsten Hautgefässe und wegen einer Funktionsstörung der kleinen Nerven. Wundinfektionen können die Wundheilung stören. Seltener Ursachen sind schliesslich Hauterkrankungen, Infektionen, Gefässentzündungen

und Tumore. Wichtig ist es, die Ursache der offenen Hautstelle abzuklären und dann eine entsprechende Behandlung einzuleiten, die allerdings sehr langwierig sein kann. Sie sollten die Wunde Ihrem Hausarzt oder Hausärztin zeigen.

Bei mir wurde ein Bluthochdruck festgestellt, meine Werte sind öfters über 170. In meiner Familie hat niemand Probleme mit dem Blutdruck, ich lebe eigentlich recht gesund. Ich frage mich, woher ich das habe.

weiblich, 52 Jahre

Man unterscheidet grundsätzlich beim Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) den primären Bluthochdruck von dem sekundären Bluthochdruck. Beim primären (essentiellen) Bluthochdruck findet sich keine organische Ursache für die erhöhten Werte. Es gibt allerdings Risikofaktoren, die die Entstehung des essentiellen Bluthochdruckes fördern können und die Sie zum Teil bereits selber angesprochen haben. Nicht beeinflussbare Risikofaktoren sind zum Beispiel die familiäre Veranlagung, Geschlecht und

zunehmendes Alter. Daneben gibt es aber Risikofaktoren, die man durchaus beeinflussen kann wie Übergewicht, Bewegungsmangel, erhöhter Kochsalz- oder Alkoholkonsum, Stress, Rauchen. Leider gibt es auch Personen, die trotz einer gesunden Lebensweise und geringen Risiken einen solchen Bluthochdruck entwickeln.

Beim sekundären Bluthochdruck findet sich hingegen eine Grunderkrankung zum Beispiel von Niere, Stoffwechsel oder dem Herz-Kreislaufsystem als Ursache. Der Arzt oder die Ärztin wird denn auch nach der Diagnose eines Bluthochdruckes eine gründliche Befragung, körperliche Untersuchung und einige Abklärungen vornehmen, um Hinweise auf eine mögliche Ursache zu erfassen. Aber nur bei einem kleinen Teil der Betroffenen findet sich eine solche, über 90 % der

Patienten mit Bluthochdruck leiden an einer essentiellen Hypertonie.

Ich leide unter zu hohem Blutdruck. Dass ich einen erhöhten Blutdruck habe, merke ich im Grunde nicht. Soll ich das wirklich behandeln? Kann es schwerwiegende Folgen für meine Gesundheit haben, wenn ich es nicht tue?

männlich, 61 Jahre

Die meisten Betroffenen merken nichts von ihrem hohen Blutdruck, deshalb sind auch regelmässige Blutdruckkontrollen so wichtig. Über die Jahre hinweg kann der zu hohe Blutdruck nämlich zu Schäden vor allem an den Blutgefässen führen.

Es kommt zu entzündlichen Veränderungen der Blutgefässe und zur Ablagerung von sogenannten Plaques in den Gefässwänden. Die Gefässwände verdicken und verhärten sich, man spricht auch von einer Arteriosklerose. Dadurch verschlechtert sich die Durchblutung der Gewebe. Es können in der Folge Schäden an verschiedenen Organen auftreten, zum Beispiel am Herzmuskel, der Niere, den Augen und so weiter. Bluthochdruck ist zum Beispiel einer der Hauptrisikofaktoren für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Wenn der Blutdruck zu hoch ist, empfehlen wir deshalb, dies zu behandeln. In milden Fällen kann manchmal eine Anpassung des Lebensstils (zum Beispiel Gewichtsabnahme, mehr Bewegung etc.) genügen, oft braucht es aber eine medikamentöse Behandlung mit Blutdrucksenkern.

Anzeige

BEI MAGENBRENNEN

**SCHNELLE
LINDERUNG
NATÜRLICHER
SCHUTZ**

NEU
in Apotheken
& Drogerien

Pflanzlicher
Schutzfilm aus
**FEIGENKAKTUS-
EXTRAKT**

Neutralisiert schnell
überschüssige Magensäure

Beruhigt und schützt
die Speiseröhre mit
natürlichem Feigenkaktusextrakt

In Minz- und Fruchtgeschmack erhältlich.
Ohne Aluminium.



S
SCHWABE