

# +++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

## Volkskrankheit Bluthochdruck

### Pauschale Ernährungsgebote machen keinen Sinn

**17. Mai 2024 - Man kann und darf die Krankheit nicht kleinreden: Bluthochdruck ist der Risikofaktor Nummer eins, wenn es um Herz-Kreislaufkrankungen und Schlaganfälle geht. Und laut der Deutschen Hochdruckliga haben 20–30 Millionen Bundesbürger einen zu hohen Blutdruck – Tendenz steigend. „Bluthochdruck ist auf lange Sicht gefährlich. Die Krankheit verursacht keine Schmerzen, das ist das große Problem. Aber schleichend zerstört er die Gefäße und irgendwann kann es dann zu einem dramatischen Ereignis kommen“, erklärt Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch, Geschäftsführer des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung in Hof.**

Die gute Nachricht ist, dass man einen zu hohen Blutdruck senken kann:  
Mit Medikamenten, mehr Bewegung, einer Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.

Besonders oft gehört:

Die Empfehlung auf Salz beim Essen komplett zu verzichten. Eine pauschale Empfehlung, die für einen Großteil der Betroffenen keine Wirkung hat. „Etwa ein Drittel aller Menschen haben einen sogenannten salzsensitiven Blutdruck, das heißt, der Blutdruck reagiert bei diesen Menschen auf die Salzmenge, die man zu sich nimmt. Bei zwei Drittel der Menschen funktionieren aber die körpereigenen Mechanismen und es kommt eben nicht zu einer Erhöhung des Blutdrucks.“ Dies zeigt, wie unsinnig pauschale Empfehlungen sein können.

Fakt ist auch, dass unser Körper auf das Elektrolyt Natrium nicht verzichten kann, denn es spielt eine lebenswichtige Rolle im Stoffwechsel, sorgt für die optimale Funktion von Muskeln und Nerven.

Wie gesagt:

Bluthochdruck muss behandelt werden, aber eben nicht mit pauschalen Ratschlägen, die bei einem Großteil der Betroffenen keine Auswirkungen haben. Achtsamkeit ist ein häufig verwendeter Begriff in den letzten Jahren. Prof. Resch verweist darauf, dass viele Menschen einfach verlernt haben, achtsam zu essen. Wie fühlt man sich nach einer Mahlzeit? War sie schmackhaft und bekömmlich? Man sollte also wieder mehr auf den gesunden Menschenverstand, auf das sprichwörtliche Bauchgefühl hören.

Frische Zutaten, statt Fertiggerichte, Essen mit Augenmaß und Genuss und genügend Bewegung, damit kann man sein Körpergewicht um ein paar Kilogramm reduzieren. „Und mit einer solchen Gewichtsreduktion“, so Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch, „kann man - das unterstreichen Untersuchungen deutlich - mehr für seinen Bluthochdruck tun, als mit jedem Ernährungsverbot.“

#### Quelle:

Quelle/Autor: anonym. (05/2024).  
Volkskrankheit Bluthochdruck.

[+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++](#)