

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

„Die unentdeckte Pandemie - Bluthochdruck“

Die Corona Pandemie beschäftigt uns mittlerweile über 1,5 Jahre. Wir versuchen eine „neue Normalität“ zu finden, um möglichst viel Alltag wieder erlangen zu können. Mittlerweile sind knapp 60% der Bevölkerung geimpft und damit immunisiert. Man könnte also sagen, dass wir Licht am Ende des Tunnels sehen – und das ist gut so.

Leider ist in der Zeit der Corona Pandemie vieles aus dem Blickpunkt gefallen. Denn leider ist Corona nicht das einzige Gesundheitliche Problem unserer Gesellschaft. Wir leben – auch schon vor der Corona Pandemie mit einer anderen Pandemie sagt Prof. Robert Storey, Kardiologe an der Universität Sheffield. „Die Pandemie der Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat in den vergangenen 18 Monaten weniger Aufmerksamkeit bekommen.“ Dabei hat sich die Zahl der an Bluthochdruck leidenden Menschen in den vergangenen 30 Jahren mehr als verdoppelt, wie eine jüngst in The Lancet erschienene Studie belegt. 2019 hatten 626 Millionen Frauen und 652 Millionen Männer Bluthochdruck. Das sind über 1/6 der Weltbevölkerung. Die Bluthochdruckpatienten sind allerdings keinesfalls gleichmäßig verteilt. Hier handelt es sich um eine Pandemie der Industrie- und Schwellenländer.

„Trotz medizinischer und pharmazeutischer Fortschritte im Laufe der Jahrzehnte, gibt es global betrachtet nur langsame Fortschritte im Umgang mit Bluthochdruck“, so der Studienautor Majid Ezzati vom Imperial College in London. „Die große Mehrheit der Menschen mit Bluthochdruck bleibt nach wie vor unbehandelt“.

Und das hat Folgen. Bluthochdruck gilt als entscheidender Risikofaktor für Herz- und Lebererkrankungen sowie Schlaganfälle. Jährlich sterben mehr als 8,5 Millionen Menschen an den Folgen von Bluthochdruck.

Dabei lässt sich Bluthochdruck durchaus gut behandeln. Aber viel wichtiger ist es, dass man bei dieser Pandemie schon handeln kann, bevor die Krankheit entsteht. Prävention statt Therapie lautet das Schlagwort. Denn die Ursachen von Bluthochdruck sind vielfach hausgemacht. Ungesunde Lebensweisen, zu viel Fett, zu viel Zucker und zu viel Salz, sowie ein zu hoher Alkoholkonsum sind Risikofaktoren. Rauchen gehört ebenso dazu. Ein ganz entscheidender Risikofaktor aber ist fehlende Bewegung, die in Zeiten von Homeoffice sicher nicht weniger geworden ist. Die WHO rät Erwachsenen sich mindestens 150 Minuten pro Woche moderat zu bewegen. Also zum Beispiel zügig Spazieren gehen, Radfahren (möglichst ohne elektrische Unterstützung) oder ins Fitnessstudio zu gehen, die seit einiger Zeit zum Glück wieder geöffnet haben. Entscheidend ist die Kontinuität. Damit kann man die „unentdeckte Pandemie Bluthochdruck“ erfolgreich bekämpfen, bevor man erkrankt.

In diesem Sinne: Starten Sie durch und bleiben Sie dran!

Nina & Christian Kache