



## **Versteckter Bluthochdruck**

**Etwa 35 Millionen Deutsche haben zu hohen Blutdruck. Wird er nicht behandelt, drohen gefährliche Folgeerkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt. Aber mit den richtigen Medikamenten, Entspannungsübungen und etwas mehr Gelassenheit im Alltag bekommt man die hohen Werte meist gut in den Griff.**

Bluthochdruck ist alters - und geschlechtsabhängig: Je älter wir werden, umso höher meist auch der Blutdruck. Bis zum 60. Lebensjahr betrifft Bluthochdruck mehr Männer als Frauen. Nach dem 60. Lebensjahr kehrt sich das Verhältnis um: Dann übersteigt die Zahl der Frauen mit Bluthochdruck die Zahl der Männer. Ursache dafür ist wahrscheinlich eine Hormonumstellung in den Wechseljahren. Bei älteren Patienten gehört das Blutdruckmessen oft zum Routine-Check beim Hausarzt. Doch auch jüngere Menschen haben immer häufiger zu hohe Werte und besonders bei ihnen kann er über viele Jahre unentdeckt bleiben. Die Gefahr: Hoher Blutdruck macht keine Beschwerden - ganz im Gegenteil. Anders als bei zu niedrigem Blutdruck, fühlen sich Patienten lange Zeit sehr wohl, da erhöhte Blutdruckwerte eher aufputschen und munter machen.

Die wichtigste Rolle beim Bluthochdruck spielen die Blutgefäße. Wenn die Spannung in den Gefäßwänden erhöht ist, etwa durch Stress, verengen sie sich. Der Druck steigt an. Ist der Blutdruck dauerhaft zu hoch, kann das die Gefäße und auch Organe wie die Nieren schädigen. Deshalb ist eine frühzeitige Therapie wichtig. Meist gelingt es mit einer Ernährungsumstellung, einer Gewichtsreduktion, mehr Bewegung oder auch Meditation und Achtsamkeitsübungen die hohen Werte etwas zu senken. Reicht das allein nicht aus, werden blutdrucksenkende Medikamente verschrieben. „Mein Traumpatient ist der, der seine Tabletten nimmt“, sagt Bluthochdruck-Expertin Dr. Katrin Peschel aus Leipzig. Sie behandelt seit 16 Jahren Bluthochdruckpatienten. Aus ihrer täglichen Praxis weiß sie, dass viele Patienten Nebenwirkungen der Medikamente fürchten oder bei der regelmäßigen Einnahme eher nachlässig sind. „Das ist das eigentliche Problem: Wir könnten viele heilen und vor Schlaganfällen bewahren“, warnt die Expertin vor falschem Leichtsin. Sie rät außerdem zu salzarmer Ernährung und mehr Zufriedenheit - trotz Corona. „Auch Wut erzeugt Hypertonie“, weiß die Expertin. Also lieber mal einen Gang runterschalten, sich von aufregenden Themen ablenken und sich häufiger mit angenehmen Dingen beschäftigen.

## **Neue Empfehlungen zum Blutdruckmessen**

Viele kennen den sogenannten „Weißkittelhochdruck“: Man geht zum Arzttermin, ist etwas aufgeregt und schon steigen die Werte. Ein weniger beachtetes und stark unterschätztes Risiko

ist der sogenannte „maskierte“ Bluthochdruck. Bei ihm sind die Werte beim Messen in der Arztpraxis völlig normal, dafür aber zu Hause erhöht, ohne, dass man es selbst bemerkt. Deshalb haben sich die medizinischen Leitlinien zur Messung in den vergangenen Jahren geändert. Empfohlen wird inzwischen auch zu Hause häufiger den Blutdruck zu messen.

Pro Monat sollte immer eine ganze Woche gemessen werden, also durchgehend an sieben Tagen jeweils früh und abends, möglichst immer zur gleichen Uhrzeit und ganz in Ruhe. Nimmt man blutdrucksenkende Medikamente ein, sollte man morgens vor der Medikamenteneinnahme messen. Es ist wichtig, alle Werte zu notieren. Der durchschnittliche Blutdruckwert sollte nicht höher sein als 135/85 mmHg. Wird dieser durchschnittliche Wochenwert überschritten, sollte man sich an seinen Hausarzt wenden. Ein Wert zwischen 140-159/90-99 mmHg gilt als leicht erhöht. Am besten zum Messen geeignet sind Oberarmmessgeräte, die es von verschiedenen Herstellern zu kaufen gibt. Handgelenkmessgeräte werden nicht empfohlen, da bei ihnen die Werte meist ungenauer sind. Bei einigen Messgeräten kann man sich die Werte auch auf dem Smartphone speichern oder sogar an den Arzt oder die Ärztin schicken. Die häusliche Messung gilt insgesamt als zuverlässiger als die Praxismessung, weil sie einen größeren Zeitraum abdeckt. Für Neueinsteiger gilt beim Blutdruckmessen: Zu Beginn sollte an beiden Armen gemessen werden. Egal, ob rechts oder links: Der Arm, bei dem die Werte höher sind, ist zukünftig der Messarm.

Mehr Informationen, einen Blutdruckpass zum Download und eine Liste empfohlener Messgeräte gibt es auf den Seiten der Hochdruckliga unter: [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

## **Reizdarmsyndrom: Wenn der Darm aus der Ruhe kommt**

**Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall oder auch Verstopfung: Das kennt jeder ab und zu. Häufig hat man nur mal etwas Falsches gegessen oder sich einen Magen-Darm-Infekt eingefangen. Halten die Symptome allerdings über viele Monate oder sogar Jahre an, steckt meist eine funktionelle Störung des Darms dahinter.**

### **Ausschlussdiagnose Reizdarm**

Das Reizdarmsyndrom ist eine sogenannte Ausschlussdiagnose. Das bedeutet, dass andere Erkrankungen mit vergleichbaren Symptomen ausgeschlossen werden können. Dazu zählen vor allem Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Allergien, aber auch Krebs. Um solche Diagnosen zu stellen, ist es wichtig, die Beschwerden ernst zu nehmen und genau zu untersuchen. Jeder zweite Patient bekommt beim Magen-Darm-Spezialisten die Diagnose Reizdarmsyndrom. Verantwortlich gemacht wird eine funktionelle Störung der Darmfunktion ohne organische Ursachen. Besonders häufig sind Frauen betroffen. Nach den Auslösern für den unruhigen Darm wird seit einigen Jahren unter Hochdruck geforscht. Im Verdacht stehen das Mikrobiom, also die Zusammensetzung der Bakterien im Darm, aber auch Stress. Neue Studien zeigen, dass auch bestimmte Zuckerarten, sogenannte FODMAPs, die Beschwerden stark beeinflussen. Ein Ernährungstagebuch kann bei der Ursachenforschung helfen.

### **FODMAP: Auslöser für Krämpfe und Durchfall?**

Die Abkürzung FODMAP steht für „fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole“. Gemeint sind damit Mehrfachzucker wie Maltodextrin, Zweifachzucker wie Laktose (Milchzucker), Einfachzucker wie Fruktose (Fruchtzucker) und Zuckeraustauschstoffe wie

Xylit, Isomalt oder Sorbit. Ein Verzicht auf diese Zuckerarten kann die Beschwerden deutlich lindern, ist aber im Alltag schwer umzusetzen. Eine Ernährungsberatung oder medizinische Betreuung kann die Suche nach den Übeltätern erfolgreich begleiten und eine Mangelernährung verhindern.

### **Mit Naturheilkunde gegen Reizdarm-Beschwerden**

Prof. Dietrich Grönemeyer empfiehlt: Wickel mit Melisse oder Kümmelöl  
Warme Wickel mit ätherischen Ölen lindern Schmerzen und Krämpfe und entspannen die Darmmuskulatur. Ein angenehmer, aber entscheidender Nebeneffekt: Der ganze Körper kommt zur Ruhe.

#### **Melissen-Wickel**

Melisse zählt zu den ältesten Heilpflanzen. Ihre Blätter beruhigen und wirken verdauungsfördernd und krampflösend.

Man braucht:

- 1 Innentuch aus Baumwolle oder Leinen
- 1 Zwischentuch aus Baumwolle oder Molton
- 1 Wolldecke oder Wollschal
- 1 Wärmflasche

getrocknete Melissenblätter aus der Apotheke

So geht's: Zwei gehäufte Teelöffel Melissenblätter mit fünf Liter heißem Wasser aufgießen und abgedeckt etwa drei Minuten ziehen lassen. Das Innentuch in den Aufguss eintauchen und auswringen. Das Tuch auf den Bauch legen, ein trockenes Zwischentuch drauflegen und zum Schluss Bauch mit den Tüchern fest mit einer Wolldecke einwickeln. Die Wärmflasche auf die Decke legen. Den Wickel zwei- bis dreimal täglich für etwa eine halbe Stunde anlegen. Nicht anwenden bei Blinddarmentzündung, Fieber, Durchfall oder Allergien.

#### **Kümmelöl-Wickel**

Kümmel als Gewürz gegen Blähungen nach Kohlgerichten kannten schon unsere Großmütter. Inzwischen ist auch wissenschaftlich bewiesen, dass seine ätherischen Öle gegen Krämpfe und Blähungen helfen. Er entfaltet seine Wirkung innerlich in Form von Tee oder äußerlich mit einem Wickel.

Man braucht:

- 1 Kompresse (Gaze) aus der Apotheke
- Kümmelöl aus der Apotheke
- Mandel- oder Olivenöl
- 1 Wärmflasche
- 1 Wolldecke

So geht's: 100 Milliliter Oliven- oder Mandelöl mit 25-30 Tropfen Kümmelöl mischen. Die Kompresse damit tränken und direkt auf den Bauch legen. Wolldecke und Wärmflasche darauflegen. Bis zu dreimal täglich jeweils zehn bis zwanzig Minuten anwenden. Das Öl ist auch zur Massage geeignet: Dazu den Bauch mit Öl im Uhrzeigersinn sanft einreiben.

Mehr Tipps zu natürlichen Anwendungen gibt es im Buch: Selbstheilen mit Kräutern - Pflanzenheilkunde für zu Hause, Friederike und Prof. Dietrich Grönemeyer, 2019 und im Internet unter [www.heilpflanzenwelt.com](http://www.heilpflanzenwelt.com)

## Reizdarm-Rezepte von Ernährungsberaterin Nicole Lins

Patienten mit einem Reizdarm vertragen es oft nicht, wenn der Bauch zu voll ist. Eine tolle Alternative: ein fein pürierter Smoothie. Der ist besser verträglich und die Nährstoffe können besser aufgenommen werden.

### Gesund-Smoothie

Zutaten:

Gemüse: Broccoli, Möhren, 1 Hand voll und je nach Verträglichkeit

Beeren frisch oder tiefgefroren: 250g Bio Him- oder Heidelbeeren (eine Handvoll pro Portion)

Kräuter: Bärlauch, Koriander, Petersilie...

gutes Leitungswasser

Omega III- Öl (Rapskernöl, Hanföl, Walnussöl, Arganöl...) je 1 TL pro Pers.

Bio-Olivenöl je 1 TL pro Port.

Bio-Kokosöl je 1 EL pro Port.

15g gemahlene Walnüsse oder Mandeln pro Pers. je nach Verträglichkeit

1 TL Goldleinsamen

1 TL Haferkleie

Nach Belieben Goji-Beeren, Ingwer-Wurzel frisch, Macapulver

Zubereitung:

Alles nach Bedarf so portionieren, dass eine angenehme Konsistenz entsteht. Alle Zutaten nach individueller Verträglichkeit auswählen und ggf. vom Ernährungstherapeuten/Diätassistenten nach Symptomen und Beschwerden anpassen lassen. Eine Portion täglich frisch zubereiten.

### Haferbrötchen

Zutaten für ca. sechs Brötchen

100 g zarte Hafervollkornflocken

100 g Dinkelvollkornmehl

250 g Roggenvollkornmehl

300 ml lauwarmes Wasser

20 g frische Hefe (alternativ: 1 Tüte Trockenhefe)

50 g Goldleinsamen

1 Teelöffel Salz

Zubereitung:

Die Mehle und die Haferflocken in einer größeren Schüssel vermengen und in der Mitte eine Mulde bilden. Die Hefe mit 50 Milliliter lauwarmem Wasser vermengen und in die Mulde geben. Alles etwa 15 Minuten gehen lassen. Das Salz und das restliche Wasser zugeben und alles zu einem Teig kneten. Den Teig etwa 30 Minuten gehen lassen. Die Leinsamen unterkneten und 6 Brötchen formen, kreuzweise einschneiden, mit Wasser bestreichen und mit den kernigen Haferflocken bestreuen. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und abgedeckt etwa weitere 15 Minuten gehen lassen. Anschließend im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Höhe bei 220° (Umluft 200°) 20 bis 25 Minuten backen.

## **Pflegende Angehörige – am Ende der Kette?**

**Pflegebedürftige Menschen und ihre Familien haben während der Pandemie besonders zu kämpfen. Wer in einer Pflegeeinrichtung wohnt, litt monatelang unter den Kontakteinschränkungen, aber auch unter dem erhöhten Risiko einer Infektion. Drei Viertel der Pflegebedürftigen werden jedoch zu Hause versorgt. Für die etwa 5 Millionen pflegenden Angehörigen nicht erst seit Corona oft eine enorme Herausforderung.**

Das Wort „Pflege“ ist derzeit ein Reizwort in vielen Debatten. Über eine Gruppe der Betroffenen wird aber nach wie vor wenig gesprochen – die pflegenden Angehörigen. Dabei tragen sie die Hauptlast bei der Betreuung gerade von älteren Pflegebedürftigen. Und sie leiden überdurchschnittlich stark durch die Einschränkungen während der Corona-Pandemie.

Nach einer im letzten November von der DAK veröffentlichten Studie hat sich der Gesundheitszustand für 52 Prozent der pflegenden Angehörigen verschlechtert. Die Lebensqualität sei gesunken. 71 Prozent geben an, dass sie Pflege und Beruf kaum noch vereinbaren können.

Interessenvertretungen wie „*wir pflegen!*“ machen dafür auch verantwortlich, dass wichtige Unterstützungen für die pflegenden Angehörigen wegfallen. Freundinnen und Freunde, Nachbarn und Bekannte könnten wegen der erhöhten Infektionsgefahr nicht wie gewohnt zu Hilfe kommen. Selbsthilfe-Organisationen berichten sogar von einzelnen Fällen, in denen der Pflegedienst wegen der Angst vor Ansteckung abbestellt wurde. Zwischenzeitlich waren auch die Angebote zur Tagespflege stark eingeschränkt, nehmen nun aber den Betrieb wieder auf.

### **Pflegefall in der Familie – was nun?**

Viele von uns betrifft es irgendwann – wir selbst oder ein Verwandter brauchen Pflege. Das fortgeschrittene Alter oder die Folgen einer Krankheit nehmen uns die Fähigkeit, den Alltag mit eigener Kraft zu bestreiten. Doch obwohl so eine Situation eigentlich absehbar scheint, ist kaum jemand wirklich vorbereitet, wenn sie eintritt.

Die meisten Angehörigen entscheiden sich, den zu pflegenden Menschen nach Möglichkeit in seiner gewohnten Umgebung zu lassen, also für die Pflege zuhause. Doch welche enormen Herausforderungen das mit sich bringen kann, wird oft unterschätzt – besonders wenn es darum geht, nach Hilfe und Unterstützung zu suchen. Die Dresdner Pflegewissenschaftlerin Prof. Dr. Kathrin Engel spricht von einem „Dschungel von Angeboten“, durch den sich die Betroffenen kämpfen müssten und in dem die Orientierung oft schwerfällt. Außerdem: „Das eine ist es, jemanden zu pflegen. Das andere ist es, eine eigene Überlastung wahrzunehmen. Also zu erkennen, wo die Grenzen dessen liegen, was man leisten kann. Die Idee, alles selbst zu machen, ist illusorisch.“

Eine Grenze ist vor allem dann erreicht, wenn ein pflegender Angehöriger altersbedingt selbst bald Pflege braucht. Ein anderes typisches Beispiel nennt Prof. Dr. Engel: „Fast immer führt es zu einer Überforderung, wenn der zu Pflegenden einerseits dement ist und veränderte Verhaltensweisen zeigt, andererseits aber mobil und unruhig ist.“

Spätestens dann sollte die betroffene Familie unbedingt einen Pflegedienst hinzuziehen und mit diesem klären, wie die Angehörigen am besten entlastet werden können. Dazu gehört auch die Frage, ob und wann die pflegebedürftige Person tageweise eine Tagespflege aufsuchen kann, um Gelegenheit für Erholung zu schaffen. Womöglich steht zu einem gewissen Zeitpunkt aber auch die Entscheidung an, nach einem Heimplatz zu suchen – und damit stellt sich unweigerlich die Frage der Kosten.

Initiativen beklagen – viele Menschen können es finanziell nicht leisten, die häusliche Pflege ihrer Verwandten aufzugeben. Betroffene wünschen sich vor allem mehr Hilfe, wenn sie selbst in eine Krisensituation geraten.

## Wie pflege ich richtig?

Kaum eine Wohnung ist so eingerichtet, dass sie für einen plötzlich eingetretenen Pflegefall ideale Bedingungen bietet. Nur wenige Menschen ziehen im höheren Alter vorsorglich ins Erdgeschoss, um später keine Treppen mehr überwinden zu müssen.

Pflege-Expertin Prof. Dr. Engel weist darauf hin, wie wichtig jetzt geeignete Hilfsmittel sind – etwa ein spezielles Pflegebett. Schon bei der Begutachtung durch den MDK sollten Angehörige Fragen wie die nach einem guten Rollstuhl oder nach einem Wannenlift stellen.

Im Alltag treffen pflegende Angehörige gerade am Anfang auf ganz praktische Probleme. Wie richte ich den Menschen im Pflegebett richtig auf? Wie kleide ich ihn an? Wie helfe ich ihm bei der Nahrungsaufnahme? Wie gehe ich mit Schluckstörungen um – und wie mit Inkontinenz?

Viele Antworten gibt es bei Pflegekursen und häuslichen Schulungen für Angehörige, die von Volkshochschulen, Beratungsstellen und auch von vielen Krankenkassen angeboten werden. Meist geben die Pflege-Profis zudem rechtliche Tipps, wie Sie finanziellen Ausgleich für den Pflege-Aufwand bekommen oder am besten Pflege-Sachleistungen in Anspruch nehmen.

Wegen der Kontaktbeschränkungen durch die Pandemie müssen solche Kurse derzeit überwiegend online angeboten werden, zu finden etwa bei der AOK, der Techniker Krankenkasse und der Barmer. Diese Kursform erschwert allerdings den Austausch der Teilnehmer untereinander, das Knüpfen wichtiger Kontakte und auch das praktische Üben unter Anleitung.

Für nahezu jeden Schritt bei der täglichen Versorgung eines Menschen in Pflege gibt es inzwischen Hilfsmittel. Einige davon demonstriert Pflegeprofi Martin Gebhardt von der Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein im Hauptsache-Gesund-Studio.

Etwa das „Rutschbrett“. Ein einfaches, gebogenes Stück Kunststoff, oben glatt, unten rau. Es dient dazu, dem Patienten den „Transfer“ zu erleichtern, also den Wechsel von einer Sitzgelegenheit auf die andere oder vom Pflegebett auf den Rollstuhl. Der Pflegebedürftige muss dann nicht angehoben werden, sondern kann mit wenig Hilfe einfach „hinüberrutschen“.

Solche und ähnliche Hilfsmittel können häufig über die Kranken-/Pflegekasse abgerechnet werden. Rat und Unterstützung, wie das funktioniert, bekommen Sie zum Beispiel bei Pflegestützpunkten, aber auch bei der Verbraucherzentrale und bei vielen Verbänden, Vereinen und Selbsthilfeorganisationen.

**„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500**

## Gäste im Studio:

**Dr. Katrin Peschel**, Hypertensiologin (Bluthochdruck-Spezialistin), Leipzig

**Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer**, Arzt, Witten

**Martin Gebhardt**, Pfleger, Weimar

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

**Unsere Sendung am 22.04.2021:**

**Heilen mit Kälte, Abnehmen mit Aromatherapie, Impfen**