

GESUNDHEITS-TIPP

Bluthochdruck: regelmäßig messen

Bluthochdruck, der auch als arterielle Hypertonie bezeichnet wird, macht oftmals kaum Beschwerden, ist aber ein großer Risikofaktor für lebensbedrohliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Beim Bluthochdruck ist der Druck in den Gefäßen, die das Blut vom Herzen zu den Organen weiterleiten, durchgehend bzw. chronisch erhöht. Viele Betroffene wissen nichts von ihrer Erkrankung und können dementsprechend erst sehr spät gegenwirken. Eine regelmäßige Blutdruck-Kontrolle ist daher sehr wichtig, da man selbst sehr viel dazu beitragen kann, um den Druck zu senken.

WODURCH WIRD BLUTHOCHDRUCK VERURSACHT?

In der Medizin unterscheidet man zwei Grundformen von Bluthochdruck:

- primär: Bei der betroffenen Person gibt es keine Grunderkrankung, die sich als Ursache des Bluthochdrucks nachweisen lässt. Diese Form betrifft in etwa 90 Prozent der Bluthochdruck-Fälle.
- sekundär: Man weiß, dass es sich beim Auslöser um eine Erkrankung handelt wie zum Beispiel Funktionsstörungen der Schilddrüse, Nierenerkrankungen oder Stoffwechselerkrankungen.

Begünstigende Faktoren für die Entstehung von Bluthochdruck in der primären Form sind unter anderem:

- Bluthochdruck in der Familie (genetisch bedingt)
- Übergewicht
- hoher Salzkonsum
- Rauchen
- übermäßiger Alkohol-

konsum

- Bewegungsmangel

Wichtig zu erwähnen: Bluthochdruck ist nach neuen Forschungsergebnissen geschlechtersensibel zu betrachten. Das bedeutet, dass die Erkrankung bei Frauen anders zum Vorschein kommt als bei Männern. Frauen starten zum Beispiel mit einem niedrigeren Ausgangswert und nicht selten tritt er erst nach den Wechseljahren auf.

Wie eingangs erwähnt, bleibt Bluthochdruck oft lange Zeit un bemerkt, da es anfangs keine typischen Symptome gibt. Aus diesem Grund sollte man seinen Bluthochdruck eigentlich in regelmäßigen Abständen immer wieder kontrollieren lassen.

Mögliche Anzeichen für Bluthochdruck sind unter anderem:

- Abgeschlagenheit
- Kopfschmerz, vor allem morgens
- innere Unruhe
- Schlaflosigkeit
- Nasenbluten
- Schwindel
- Ohrensausen
- gerötetes Gesicht
- Übelkeit

Ist der Blutdruck sehr stark erhöht, können Atemnot, ein Enggefühl in der Brust oder Sehstörungen die Folge sein.

Daher wichtig: Eine Kontrolle des Blutdrucks sollte in regelmäßigen Abständen

den erfolgen, auch wenn man sich gesund fühlt. Nur so lassen sich schwerwiegende Folgeschäden aufgrund von hohen Blutdruckwerten vorbeugen.

Idealerweise sollte der Blutdruck bei 120/80 mmHg oder darunter liegen. Ein Wert knapp darüber gilt noch als normal, aber ab 140/90 mmHg, spricht man von Bluthochdruck Grad 1. Ein Wert ab 160/100 mmHg gilt als mittlerer, ab 180/110 mmHg als schwerer Bluthochdruck.

Bei der eigenständigen Messung ist zu beachten, dass es immer einen oberen (systolischen) und unteren (diastolischen) Wert gibt. Idealerweise sollte immer morgens und abends, bei ruhigem Puls gemessen werden:

- kurz vor und bei der Messung in ruhiger Position sitzen
- Manschette auf Herzhöhe platzieren
- nach ein bis zwei Minuten eine zweite Messung durchführen
- eine Woche lang täglich messen
- 30 Minuten vor der Messung idealerweise nichts essen oder trinken und nicht rauchen

WIE WIRD BLUTHOCHDRUCK DIAGNOSTIZIERT?

Viele Betroffene merken lange nichts von ihrem Bluthochdruck, da er keine Symptome verursacht. Erst im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen können Unregelmäßigkeiten dann zum Vorschein kommen. Das wichtigste Tool um Auffälligkeiten zu entdecken, ist die regelmäßige, eigenständige

Blutdruckmessung. Weiter folgt: eine körperliche Untersuchung durch den Arzt, Anamnesegespräch zur Abklärung weiterer Vorerkrankungen oder Risikofaktoren, gegebenenfalls EKG.

Liegt die Diagnose Bluthochdruck vor, ermittelt der Arzt das Herz-Kreislauf-Risiko mittels Blut- und Urin-Untersuchungen. Auch das Auge sollte auf eventuelle Netzhautschäden überprüft werden. Ein EKG und Ultraschall des Herzens können dann für weitere Untersuchungen am Herzen eingesetzt werden.

Bei kaum einer anderen Erkrankung lässt sich selbst so viel zu einer Besserung der Werte beitragen. Das Stichwort heißt hier: Gewohnheiten ändern.

Folgende Lebensstiländerungen sind zu einer langfristigen Senkung des Bluthochdrucks notwendig: gesunde und richtige Ernährung, körperliche Bewegung, Rauchstopp, Entspannung, Gewichtsreduktion (vor allem Bauchfett)

Wurde Bluthochdruckpatienten früher zu eher moderatem Ausdauertraining geraten, so steht heute auch das Krafttraining im Vordergrund. Der Besuch in einer Herzsportgruppe oder in einer speziellen Trainingsgruppe kann dabei helfen, gemeinsam mit anderen Betroffenen die Lebensgewohnheiten zu ändern.

Wenn Sie mehr über Bluthochdruck erfahren möchten, kommen Sie einfach zu uns in die Pinguin-Apotheken. Wir beraten Sie gerne.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Kinder: zu wenig Zahnvorsorge

Kinderzähne sind bereits ab dem ersten Zahn anfällig für Karies und Zahnfäule.

Nur jedes zweite Kind nutzt die zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen. Das ergab eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest anlässlich des Tages der Zahngesundheit am 25. September. Danach wurde die Zahnvorsorge im Rahmen der Individualprophylaxe von Kindern und Jugendlichen im vergangenen Jahr mit einem Plus von vier Prozent gegenüber 2022 zwar wieder mehr genutzt, allerdings ist noch viel Luft nach oben. „Trotz der positiven Entwicklung ist bei der Zahnvorsorge noch viel Luft nach oben. Unser Ziel ist es, alle Kinder zu erreichen, denn Zahnvorsorge ist bereits vom ersten Zahn an wichtig, um die Basis für die spätere Mundgesundheit zu legen. Der diesjährige Tag der Zahngesundheit stellt aus diesem Grund die Zahnvorsorge bei Kindern vom Kleinkindalter an in den Fokus“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Je früher mit der gezielten Zahnpflege begonnen wird, desto besser. Und das bereits vom ersten Zahn an. Denn Kinderzähne sind bereits ab dem ersten Zahn anfällig für Karies und Zahnfäule. Daher gibt es für Kinder bis sechs Jahre die zahnmedizinische Früherkennung. Wie bei der Individualprophylaxe für Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 17 Jahren gab es auch bei der zahnmedizinischen Früherkennung für die Kleinsten einen Anstieg der Inan-

spruchnahme. So nutzten im vergangenen Jahr im Kreis Ostholstein 687 Kinder die Untersuchungen zur Frühprävention, in 2022 waren es 623. Das ist ein Plus von 10,3 Prozent. „Um Karies im Milchzahngebiss von Kleinkindern zu vermeiden, sollte die Zahnvorsorge schon mit dem Durchbruch des ersten Zahns beginnen“, so Wunsch. Denn gesunde Milchzähne verringern das Risiko von Zahn- und Kieferfehlstellungen der bleibenden Zähne. Auch die Eltern sollten die Phase, in der die ersten Zähne durchbrechen, gut mit begleiten und das Kind an eine regelmäßige Zahnpflege gewöhnen. „Mit der zahnmedizinischen Früherkennung stärken wir die frühkindliche Mundgesundheit und wollen den Kindern direkt am Lebensanfang die Basis für eine zahngesunde Zukunft geben“, so Wunsch.

AB DEM SECHSTEN LEBENSJAHR HALBJÄHRLICH ZUM ZAHNARTZ

Nach der zahnärztlichen Früherkennung werden die Kinder von sechs bis 17 Jahren im Rahmen der Individualprophylaxe dann halbjährlich untersucht. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Prophylaxe ab dem sechsten Lebensjahr zweimal im Jahr. Auch die Fissurenversiegelung der bleibenden großen Backenzähne wird bis zum 18. Lebensjahr vollständig bezahlt.

Gesundheit

ANZEIGE

Was tun, wenn es im Bett nicht mehr läuft?

Dieses rezeptfreie Arzneimittel hilft bei sexueller Schwäche

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen.

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Negative Folgen: Das Sexualleben bleibt häufig auf der Strecke und die Beziehung leidet. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!



„Ich nehme Deseo seit längerer Zeit mit großem Erfolg ein, die Wirkung ist sagenhaft.“ (Thorsten B.)



Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Neben-

wirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. Weiterer Vorteil: Zudem sind die Arzneitropfen Deseo rezeptfrei in jeder Apotheke oder online erhältlich. Der unangenehme Arztbesuch kann dadurch erspart bleiben.

Für Ihre Apotheke:

Deseo
(PZN 04884881)

Rezeptfrei!

www.deseo.net

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert.
Deseo. Wirkstoff: Turnera diffusa Dtl. D4. Deseo wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. www.deseo.net • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

+++ NEU IN DER APOTHEKE +++

In Top-Form dank Kollagen?

Was das Protein wirklich für den Körper tun kann

Das Geheimnis starker und flexibler Gelenke ist oft mit einem Schlüsselbaustein verbunden: Kollagen. In Knochen und Knorpel kommt das Eiweiß natürlich vor, jedoch produziert der Körper im Alter immer weniger davon. Angeblich sollen hochwertige Kollagenprodukte die Produktion wieder ankurbeln, aber kann das wirklich wahr sein?



Das empfehlen Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat alle fünf Expertenkriterien erfüllt. Das Kollagenpulver enthält wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen,

stens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.



„Seitdem ich es nehme, fühlt sich meine Haut straffer an und meine Gelenke sind viel flexibler. Ich kann es kaum glauben, wie großartig dieses Produkt ist.“ (Katja W.)

Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel. Einfach die benötigte Menge in Kaffee, Joghurt oder Suppen einrühren und genießen. Es wird ein Verzehr von mindes-

In Ihrer Apotheke:

pureSGP

Kollagen Peptide
(PZN 19120155)

Jetzt NEU
in Ihrer APOTHEKE

Für mehr Lebensfreude im Alter

pureSGP

auch online erhältlich:
pureSGP.de

¹Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • ²Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert