

Bluthochdruck im Alter: Die heimliche Gefahr für Baden-Württemberg!

Bluthochdruck ist die häufigste Alterskrankheit in Baden-Württemberg. Erfahren Sie mehr über Ursachen, Folgen und Präventionsmöglichkeiten.



Baden-Württemberg, Deutschland - Bluthochdruck bleibt die häufigste Alterskrankheit in Baden-Württemberg, wie eine aktuelle Analyse des Altersleidensatlas der Krankenkasse BARMER aus 2023 zeigt. Über alle Altersklassen hinweg ist Bluthochdruck die dominierende Erkrankung, die vor allem ältere Menschen betrifft. Diese Erkenntnis wird durch den Welthypertonietag unterstrichen, der darauf abzielt, das Bewusstsein für Bluthochdruck zu schärfen und die Bedeutung von Prävention und Behandlung zu betonen. Laut **SWR** leiden viele ältere Menschen auch an weiteren Erkrankungen wie zu hohem Cholesterin, Rückenschmerzen und Augenleiden.

Die generelle Gesundheit älterer Menschen in Baden-

Württemberg ist relativ gut, im bundesweiten Vergleich haben nur wenige Bundesländer, wie Bremen und Hamburg, geringere Raten an Bluthochdruck. Der Altersleidensatlas zeigt zudem, dass auch die Anzahl der Menschen mit Fettstoffwechselstörungen und Rückenschmerzen in Baden-Württemberg vergleichbar niedrig ist.

Ursachen und Präventionsmaßnahmen

Die Ursachen für Bluthochdruck sind vielfältig. Genetische Veranlagung sowie Lebensstil-Risikofaktoren wie Übergewicht, Nikotinkonsum und eine salzreiche Ernährung spielen eine entscheidende Rolle. Besonders bedenklich ist, dass oft erst Folgeschäden auftreten, wenn der Blutdruck bereits über längere Zeit erhöht ist. Zu den schwerwiegenden möglichen Folgen zählen Schäden am Herzmuskel, den Blutgefäßen und den Nieren, die langfristig zu Herzinfarkten, Schlaganfällen und chronischer Niereninsuffizienz führen können. Diese Informationen werden durch den Artikel der **Helios Gesundheit** unterstützt, der die gesundheitlichen Folgen von untreated hypertension näher beleuchtet.

Prävention ist möglich und kann relativ einfach in den Alltag integriert werden. Regelmäßige körperliche Aktivität und eine Reduzierung des Kochsalzkonsums sind effektive Maßnahmen. Kleine Änderungen im Lebensstil können dabei ähnliche Ergebnisse erzielen wie medikamentöse Behandlungen. Das Aufrechterhalten eines gesunden Lebensstils wird somit als Investition in die eigene Gesundheit betrachtet.

Folgen von Bluthochdruck

Eine andauernde Erhöhung des Blutdrucks kann zu gravierenden Folgeschäden führen. Dazu zählen:

- Verdickung der Herzwände und Einschränkung der Herzfunktion
- Erhöhtes Risiko für Vorhofflimmern

- Schädigung der Blutgefäße im Gehirn, was zu Schlaganfällen führen kann
- Langfristige Schädigungen der Nieren, die im schlimmsten Fall zur Dialysepflicht führen
- Beeinträchtigung der Durchblutung in den Beinen, was zu peripherer arterieller Verschlusskrankheit (pAVK) führen kann

Der Einfluss von Bluthochdruck auf die Gesundheit ist nicht zu unterschätzen. Untersuchungen zeigen, dass Veränderungen in den Gefäßwänden und am Herzmuskel typisch sind, wobei oft erst späte Symptome auftreten. Akut erhöhter Blutdruck kann jedoch in bestimmten Situationen ein medizinischer Notfall sein, insbesondere wenn Beschwerden wie Atemnot oder Brustschmerzen auftreten. Besonders bei Schwangeren ist eine sorgfältige Überwachung des Blutdrucks erforderlich.

| Details | |
|----------------|--|
| Vorfall | Gesundheitskrise |
| Ursache | genetische Veranlagung, Lebensstil-Risikofaktoren wie Diabetes, Übergewicht, Nikotinkonsum, salzhaltige Ernährung |
| Ort | Baden-Württemberg, Deutschland |
| Quellen | <ul style="list-style-type: none"> • www.swr.de • www.helios-gesundheit.de |

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de