

Tipps zum Welt-Hypertonie-Tag: Was Patienten mit hohem Blutdruck in Corona-Zeiten beachten sollten

Mediziner nennen ihn oft den „stillen Killer“. Denn ohne Schmerzen zu verursachen, kann zu hoher Blutdruck Herz und Gefäße lebensgefährlich schädigen. Derzeit steht Bluthochdruck im Verdacht, den Verlauf einer Corona-Infektion negativ zu beeinflussen: Grund genug, gerade jetzt rechtzeitig vorzubeugen.

„Bluthochdruck ist in Deutschland weit verbreitet und zählt zu den Volkskrankheiten“, sagt Privatdozent Dr. Bernhard Witzenbichler, Chefarzt für Kardiologie und Pneumologie am Helios Amper-Klinikum Dachau. Übergewicht, Rauchen, hoher Kaffee-, Alkohol- oder Salzkonsum, Bewegungsmangel, Stress, Einnahme der Anti-Babypille oder Schlafmangel sind alltägliche Faktoren, die eine Hypertonie begünstigen.

Viele – vor allem jüngere – Hypertonie-Patienten ahnen nichts von ihrem zu hohen Blutdruck, denn die Symptome sind unspezifisch wie Kopfschmerzen oder gelegentlicher Schwindel. Deshalb ist das regelmäßige Blutdruckmessen wichtig. Wenn an unterschiedlichen Tagen Werte von 140 zu 90 mmHg oder höher auftreten, spricht man aus medizinischer Sicht von einer Hypertonie, die behandelt werden sollte.

Rechtzeitig vorbeugen in Corona-Zeiten

Erhöhte Blutdruckwerte zählen zu den gefährlichsten Risikofaktoren für einen Schlaganfall, Herzinfarkt und viele andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Gerade in Zeiten von Corona gilt es, frühzeitig vorzubeugen und mit einer passenden Medikation gegenzusteuern“, so Chefarzt Dr. Witzenbichler. „Wichtig ist auch, bereits verschriebene Blutdruck-Medikamente nicht eigenmächtig, beispielsweise aufgrund der Berichterstattung im Zusammenhang mit Corona, abzusetzen. Das wäre fahrlässig.“

Wer dennoch aktiv etwas tun möchte, dem empfiehlt der Chefarzt, den Lebensstil unterstützend anzupassen. Erhöhte Blutdruck-Werte lassen sich auch auf natürliche Weise senken: „Weniger tierische Fette und viel Obst und Gemüse sind zusammen mit möglichst viel Bewegung und regelmäßigem Ausdauersport ergänzende Maßnahmen zu blutdrucksenkenden Medikamenten. Auch autogenes Training oder andere Entspannungsübungen können für den Einzelnen Gold wert sein.“

Der Welt-Hypertonie-Tag wird jährlich am 17. Mai begangen. Anliegen ist, über die riskante, aber in der Bevölkerung oft unterschätzte Erkrankung Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) zu informieren und aufzuklären.

Bildunterschrift: Privatdozent Dr. Bernhard Witzenbichler, Chefarzt für Kardiologie und Pneumologie am Helios Amper-Klinikum Dachau: „Gerade in Zeiten von Corona gilt es, frühzeitig vorzubeugen und mit einer passenden Medikation gegenzusteuern.“ © Helios

Das Helios Amper-Klinikum Dachau versorgt jährlich rund 22.000 stationäre Patienten, die Helios Amper-Klinik Indersdorf rund 800 akutstationäre sowie 1.200 stationäre Reha-Patienten. Weitere rund 36.000 Patienten werden ambulant von den rund 1.200 Mitarbeitern der beiden Klinikstandorte medizinisch versorgt. Die 14 Fachabteilungen in Dachau verfügen zusammen über 435 Betten. Die Klinik in Markt Indersdorf ist spezialisiert auf Altersmedizin und verfügt mit der Akutgeriatrie sowie der stationären und ambulanten geriatrischen Rehabilitation über insgesamt 90 Betten.

Helios ist Europas führender privater Krankenhausbetreiber mit insgesamt rund 110.000 Mitarbeitern. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Kliniken in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien. Rund 21 Millionen Patienten entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2019 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von 9,2 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 86 Kliniken, 123 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) und sieben Präventionszentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,6 Millionen Patienten behandelt, davon 4,4 Millionen ambulant. Helios beschäftigt in Deutschland fast 69.000 Mitarbeiter und erwirtschaftete 2019 einen Umsatz von rund sechs Milliarden Euro. Helios ist Partner des Kliniknetzwerks „Wir für Gesundheit“. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt 51 Kliniken, 71 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 15,4 Millionen Patienten behandelt, davon 14,6 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt rund 37.500 Mitarbeiter und erwirtschaftete 2019 einen Umsatz von über drei Milliarden Euro. Helios Deutschland und Quirónsalud gehören zum Gesundheitskonzern Fresenius.

Pressekontakt:

Pia Ott
Pressesprecherin
Leitung Unternehmenskommunikation und Marketing
Telefon: (08131) 76-533
E-Mail: pia.ott@helios-gesundheit.de