

# Auf Ernährung und Sport achten

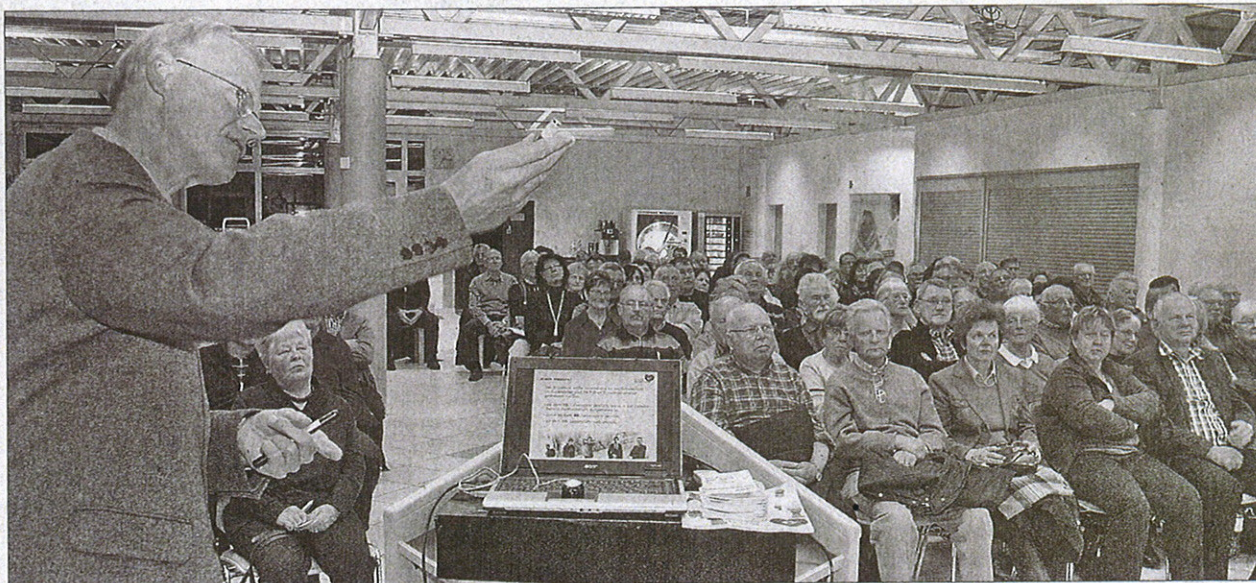
Thema „Bluthochdruck“ im Forum Gutenberg-Kasino – Besserung auch ohne Medikamente möglich

200 Gäste waren der Einladung der Schwäbischen Post und der AOK Ostwürttemberg gefolgt. Bis auf den letzten Platz war das Gutenberg-Kasino der Schwäbischen Post am Mittwochabend besetzt. Der Internist und Kardiologe Dr. Michael Kuklinski und der Chefarzt der Kardiologie am Ostalbklinikum Prof. Dr. Ulrich Solzbach sprachen über Ursachen, Folgen, Behandlung und Prävention von Bluthochdruck.

KATHARINA SCHOLZ

**Aalen.** Mitarbeiter der AOK verteilen vor der Veranstaltung Äpfel. Ernährung und Bewegung seien schließlich die wichtigsten Punkte, um Bluthochdruck vorzubeugen, sagt Josef Bühler, der stellvertretende Leiter der AOK Ostwürttemberg, und fügt hinzu: „Für die Bewegung hat die SchwäPo gesorgt.“ Damit spielt er auf den defekten Aufzug im Verlagshaus an, weswegen alle Gäste die Treppen in den vierten Stock steigen mussten.

Nachdem auch der Leiter der Aalener Lokalredaktion, Rafael Binkowski, die vielen Besucher begrüßt hat, beginnt Solzbach mit seinem Vortrag und erläutert zunächst die Relevanz des Themas. Man schätze die Zahl der Betroffenen in Deutschland auf 30 Millionen „Und viele wissen es nicht einmal“, sagt Solzbach. Zu den Signalen zählten eine rote Gesichtsfarbe, Pochen in den Schläfen, leichte Kopfschmerzen oder Luftnot bei Belastung. „Diese Symptome können aber auch viele andere Ursachen ha-



Volles Haus im Gutenberg-Kasino im Verlagshaus der Schwäbischen Post. Herzspezialist Prof. Dr. Ulrich Solzbach (vorne) und sein Kollege Dr. Michael Kuklinski sprachen über Ursachen, Folgen und Behandlung von Bluthochdruck. (Foto: BW)

ben“, sagt Solzbach. Deswegen sollte man den Blutdruck regelmäßig messen lassen. Ein optimaler Wert dabei sei 120 zu 80, von erhöhtem Blutdruck spreche man bei Werten über 140 zu 90. „Einzelwerte sollten Sie dabei aber nicht überbewerten“, sagt Solzbach.

Am zuverlässigsten bei der Diagnose sei eine 24-Stunden-Blutdruckmessung. Bluthochdruck solle man immer ernst nehmen, weil er ernste Folgen haben kann wie Schäden an Gefäßen, Herzen, Gehirn, Nieren, Augen und anderen Organen. Die häufigsten

Ursachen seien Übergewicht, zu viel Kochsalz im Essen, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen oder Medikamente wie Schmerzmittel oder die Antibabypille, wie Solzbach erklärt.

Hier setzt Kuklinski an, als er das Mikro von Solzbach übernimmt und darüber spricht, wie man Bluthochdruck vorbeugen oder ihn auch ohne Medikamente oder mit weniger Medikamenten senken kann. Ausdauerarten treiben, wie Laufen, Radfahren, Schwimmen oder einfach mehrmals die Woche für eine halbe Stunde

flott spazieren gehen zum Beispiel. Oder die Ernährung auf Mittelmeerküche umstellen. „Da gibt es dann viel Gemüse und Salat, Vollkornprodukte, eher Fisch statt Fleisch, Olivenöl statt Butter und wenig Salz, sondern Kräuter“, sagt Kuklinski. Er empfiehlt darüber hinaus eine kostenlose Ernährungsberatung bei der AOK, das Kochbuch „Familie in Form“ oder die „Modulare Blutdruckschulung“ bei der Volkshochschule, deren Kosten in der Regel die Krankenkasse übernehmen.

Am Ende des Vortrags nehmen sich die beiden Referenten noch Zeit, um Fragen aus dem Publikum zu beantworten.

**SCHWÄPO**  
*Aktion*