

01. November 2017

RADIOBEITRAG als Text

Bluthochdruck bei Frauen: Ab den Wechseljahren steigt die Gefahr

Anmoderation:

Bluthochdruck ist eine Ursache für einige schwere Erkrankungen. Deshalb sollte man frühzeitig erhöhten Blutdruckwerten entgegenwirken. In jungen Jahren sind Männer häufiger davon betroffen als Frauen – mit der Zeit gleicht sich das aber an. Wie es dazu kommt und was Sie dagegen tun können, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 1.53 Minuten

Text: Während bei jungen Frauen die Blutdruckwerte oftmals zu niedrig sind, haben ältere Frauen eher Bluthochdruck. Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband, erklärt:

Dr. Julian Bleek:

In jungen Jahren erkranken Frauen seltener an Bluthochdruck als Männer. Ab etwa 50 Jahren gleichen sich die Geschlechter jedoch an. Eine wichtige Rolle scheint dabei der Hormonhaushalt zu spielen: Ab den Wechseljahren nämlich sinkt der Östrogenspiegel und das kann sich ungünstig auf den Blutdruck auswirken. Bis dahin schützen die weiblichen Geschlechtshormone die Gefäße und tragen dazu bei, dass sie elastisch bleiben.

Text: Die Folgen von Bluthochdruck können Schlaganfall oder Herzinfarkt sein sowie eine Herzschwäche oder Nierenschäden, so Bleek. Erhöhte Werte bleiben oft lange Zeit unbemerkt, deshalb sollten Frauen ab 45 Jahren regelmäßig ihre Blutdruckwerte kontrollieren lassen.

Dr. Julian Bleek:

Der Blutdruck gilt als erhöht, wenn er dauerhaft über 140/90 mmHg liegt. Das ist die Maßeinheit, in der der Blutdruck gemessen wird. Dann sollte man aktiv werden – zum Beispiel zwei- bis dreimal die Woche Joggen gehen, Fahrradfahren oder Schwimmen. Bei Übergewicht ist es sinnvoll, abzunehmen. Auch weniger Salz im Essen, zum Beispiel durch den Verzicht auf Fast Food und Fertiggerichte kann helfen, den Blutdruck zu senken.

Text: Dazu gehört auch, weniger Alkohol zu trinken und nicht zu rauchen. Manchmal ist auch eine medikamentöse Behandlung nötig, so Arzt Bleek.

Dr. Julian Bleek:

Wenn sich die Blutdruckwerte mit diesen Bemühungen nicht ausreichend senken lassen oder, wenn sie sehr hoch liegen, sind Medikamente notwendig. Wie schnell Blutdrucksenker zum Einsatz kommen sollten, hängt auch davon ab, ob gleichzeitig weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen – wie zum Beispiel Rauchen, eine Zuckerkrankheit oder erhöhte Blutfette.