

11. September 2019

RADIOBEITRAG als Text

Niedriger Blutdruck: Das bringt den Kreislauf in Schwung

Anmoderation:

Wem beim Aufstehen öfter schwindelig und schwarz vor Augen wird, wer ständig kalte Hände und Füße hat und häufiger müde und unkonzentriert ist, leidet möglicherweise an niedrigem Blutdruck. In der Regel ist der nicht gefährlich und man kann selbst einiges tun, um den Kreislauf anzukurbeln. Kristin Sporbeck hat sich bei Dr. Julian Bleek informiert. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.42 Minuten

Dr. Julian Bleek:

Als normaler Blutdruck gelten bei Erwachsenen laut Weltgesundheitsorganisation Werte von 120/80 mmHg. Das ist die Einheit, in der der Blutdruck traditionell gemessen wird. Von niedrigem Blutdruck – der sogenannten Hypotonie – spricht man bei Blutdruckwerten von unter 100 zu 60mmHg.

Text: erklärt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. Menschen, die unter niedrigem Blutdruck leiden, wird häufig schwindelig, wenn sie schnell aufstehen, sie sind oft müde und unkonzentriert oder haben kalte Hände und Füße.

Dr. Julian Bleek:

Wer bei niedrigen Blutdruckwerten Beschwerden hat, sollte ärztlich abklären lassen, ob eventuell eine behandelbare Grunderkrankung, wie zum Beispiel eine Herzschwäche oder eine Schilddrüsenunterfunktion, vorliegt. Die Ärztin oder der Arzt kann auch prüfen, ob die niedrigen Blutdruckwerte eventuell als unerwünschte Nebenwirkung durch Medikamente ausgelöst werden. Manchmal kann dann die Ursache der Hypotonie gezielt behandelt und beseitigt werden.

Text: Betroffene können aber auch selbst einiges tun, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Tipps hat Arzt Bleek:

Dr. Julian Bleek:

Wer morgens Kreislaufprobleme hat, kann zum Beispiel nach dem Aufwachen noch im Liegen mit den Beinen einige Runden in der Luft Rad fahren oder vor dem Aufstehen aus dem Bett einige Sekunden auf der Bettkante sitzen bleiben. Auch Wechselduschen können den Kreislauf anregen. Wichtig ist es auch, auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Salzzufuhr zu achten. Und grundsätzlich ist regelmäßige Bewegung oder Ausdauersport gut, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.