

Für Ihr Wohlbefinden



«Leise» Krankheiten mit schweren Folgen

Bluthochdruck und Nierenerkrankungen beginnen meist still und leise, können unbemerkt aber verheerende Folgen haben. Am Gesundheitsforum Mittelland zeigten Lukas Zimmerli und Stefan Farese auf, woran man die Leiden erkennt und wie man aktiv vorbeugen kann.

«Bluthochdruck ist ein weltweites Problem, viele Patienten sind ohne Therapie», hielt Lukas Zimmerli vom Kantonsspital Olten fest. Allein in der Schweiz sind rund 1,5 Millionen Menschen betroffen – doch nur gut 41 Prozent haben den Druck medikamentös richtig unter Kontrolle. Unbehandelt drohen schwere Schäden. «Jede Erhöhung des Blutdrucks verdoppelt das Risiko für einen tödlichen Herzinfarkt. Darum ist es so wichtig, dass Sie Ihren Blutdruck kennen», betonte Zimmerli. «Hoher Blutdruck geht häufig einher mit Diabetes, Übergewicht und hohem Cholesterin. Darum sprechen wir auch vom tödlichen Quartett. Wenn man diese Faktoren kombiniert hat, steigt das Risiko für eine Hirnblutung fast überproportional.» Oft ist Hochdruck eine Frage des Lebensstils. Zimmerli rät zu Gewichtsreduktion, weniger Salz, mehr kaliumreiches Gemüse und Früchte sowie Krafttraining, was den Blutdruck markant senken lasse um bis



Lukas Zimmerli (links) und Stefan Farese (Mitte rechts) sprachen am Gesundheitsforum über Blutdruck und Niereninsuffizienz. Neben ihnen die Vitasphère-Verwaltungsratsmitglieder Andreas Baumann (Präsident, Mitte links). und Ivo Maissen (rechts).

zu 7 mmHg (Millimeter Quecksilber). «Medikamente helfen, sollen aber nicht das ersetzen, was Sie selber beitragen können.»

Stefan Farese vom Nieren- und Blutdruckzentrum Solothurn beleuchtete den engen Zusammenhang zwischen den Organen: Die Nieren filtern Blut, bilden wichtige Hormone und regulieren den Salzhaushalt und damit massiv den Blutdruck. Jede zehnte Person hat Nierenprobleme, oft jahrelang unbemerkt. Bei zwei Dritteln der Dialysepatienten sind die Nieren wegen Bluthochdruck oder Diabetes kaputtgegangen – Krankheiten, die man frühzeitig behandeln könnte. Umso wichtiger ist die gezielte Prävention, um die Filterorgane gesund zu erhalten. Farese rät dringend dazu, die Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel und eine salzreiche Kost konsequent zu vermeiden. Wer bereits unter einer eingeschränkten Nierenfunktion leidet, muss zudem bei jedem neuen Medikament aufpassen, da dieses die Werte weiter verschlechtern kann. Wichtig sind regelmässige Checks beim Hausarzt, um den Blutdruck zu kontrollieren sowie Kreatinin im Blut und Eiweiss im Urin zu messen. «Je früher man anfängt, desto mehr können wir heute dagegen herausholen», schloss Farese.

Text und Bild: Thomas Peter