

# Stress als Ursache erkennen und ausschalten

Welthypertonietag: Kerckhoff-Klinik lädt zu Vortrag über Bluthochdruck ein

**Bad Nauheim** (pm). Anlässlich des Welthypertonietages am 17. Mai lädt die Kerckhoff-Klinik zu einer Veranstaltung zum Thema Bluthochdruck ein. Unter dem Motto »Stress als Ursache erkennen und aktiv ausschalten – Bluthochdruck einfach wegatmen« stehen die Zusammenhänge zwischen chronischem Stress und erhöhtem Blutdruck im Mittelpunkt. Die Veranstaltung findet am Freitag, 17. Mai, von 16 bis 17 Uhr im Max-Planck-Institut (Kerckhoff-Vorlesungshalle, Parkstraße 1) statt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Veranstaltung

richtet sich an Patienten, Angehörige und weitere Interessierte. Der Eintritt ist frei.

## Fast jeder Dritte hat Bluthochdruck

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, von Hypertonie-Experte Prof. Thomas Mengden mehr über die komplexen Prozesse im Körper zu erfahren, die zu hohem Blutdruck führen können. »Hoher Blutdruck kann viele Ursachen haben – neben Übergewicht, Bewegungsmangel und zu viel Salz gehört Stress am häufigsten dazu. Werden Stresshor-

mone ausgeschüttet, ziehen sich die feinen Muskeln der Blutgefäße zusammen, das Herz muss mehr leisten – und der Blutdruck steigt«, erklärt Prof. Mengden, ärztlicher Leiter des Rehabilitationszentrums der Kerckhoff-Klinik.

Während des Patientenseminars präsentiert der ausgewiesene Spezialist für Bluthochdruck gemeinsam mit Gesundheits-Coachin Ines Mikisek Atemtechniken zur Entschleunigung. Insbesondere die meditative Yoga-Atmung zielt darauf ab, die Widerstandsfähigkeit gegen Stress zu erhöhen und damit den Blutdruck zu

senken. Darüber hinaus erfahren alle Interessierten, wie sie die beruhigende Wirkung der Yoga-Atmung selbst erlernen können.

Bluthochdruck ist oft un bemerkt, aber lebensgefährlich: »Laut des Robert-Koch-Instituts haben etwa 20 bis 30 Millionen Bundesbürger Bluthochdruck. Das ist fast jeder Dritte in Deutschland. Nach neuesten Berechnungen wird geschätzt, dass Bluthochdruck jährlich weltweit verantwortlich für 8,5 Millionen Todesfälle ist«, heißt es in einer Pressemitteilung der Kerckhoff-Klinik. Nach Berechnungen der

Weltgesundheitsorganisation sei Bluthochdruck Risikofaktor Nummer eins für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Vielfältige Folgen der Erkrankung

Die Folgen von Bluthochdruck seien vielfältig und begünstigen dem Personal am Campus Kerckhoff der Justus-Liebig-Universität in verschiedenen Bereichen. Von Patienten mit Herzmuskelschwäche, koronarer Herzerkrankung, Rhythmusstörungen bis hin zur Schaufensterkrankheit – hier seien die Experten aus

Herzchirurgie, Kardiologie und Gefäßchirurgie gefordert. Die Anschlussbehandlung dieser Patienten erfolge häufig in der Abteilung Rehabilitation, wie Mengden betont. »Eine effektive Behandlung von Bluthochdruck ist durch Medikamente und einen gesunden Lebensstil möglich. Ziel der Veranstaltung ist es daher auch, ein Bewusstsein für die Gefahren von Bluthochdruck zu schaffen sowie die Bedeutung regelmäßiger Blutdruckmessungen und einer konsequenten Behandlung und Prävention hervorzuheben«, heißt es in der Ankündigung.