



## Bluthochdruck - richtig Blutdruckmessen

Von *mediportal-online*

Erstellt am 4 Jul 2018 - 10:39

Redaktion erläutert bestehende Defizite zum Bluthochdruck mit Lösungsansätzen

Lindenberg, 04. Juli 2018. Um festzustellen, ob man Bluthochdruck hat, muss der Blutdruck gemessen werden. Dafür stehen heutzutage zuverlässige moderne Geräte zur Verfügung. Dennoch besteht laut Experten ein großes Informationsdefizit, erläutert die Redaktion und zeigt auf, wie das zu lösen ist.

Defizite zum Thema Bluthochdruck

Das Blutdruckmessen ist mit den modernen Geräten unserer Zeit eigentlich sehr einfach. Trotzdem gibt es bei vielen Betroffenen gravierende Informationslücken, wie die Medizinische Hochschule Hannover in einer Pressemitteilung verlautete. Zum einen wissen viele nicht um ihr Bluthochdruck-Problem. Zum anderen wird regelmäßiges Blutdruckmessen vernachlässigt, obwohl es für die Betroffenen sehr wichtig wäre. Dazu Professor Dr. Florian Limbourg, Koordinator des MHH-Hypertoniezentrams der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) in einer Meldung des Informationsdienstes Wissenschaft vom Mai 2018 (Originalzitat): "Jeder dritte Bundesbürger leidet an Hypertonie, aber nur bei der Hälfte der Betroffenen ist der Blutdruck kontrolliert. Jeder fünfte Betroffene weiß überhaupt nichts von seinem Problem" (Quelle: Informationsdienst Wissenschaft (idw)(<https://idw-online.de/de/news693988> [1])).

Wer seinen Blutdruck nicht selbst messen möchte, kann dies entweder bei seinem Arzt tun oder dafür in die Apotheke gehen. Üblicherweise bieten die Apotheken das Blutdruckmessen als Serviceleistung an. Dort kann man auch den richtigen Umgang mit dem Blutdruckmessgerät erlernen, um aussagekräftige Messwerte zu bekommen.

Ganzheitliche Lösungen bei Bluthochdruck notwendig

Das Erkennen eines Bluthochdrucks ist ein wichtiger erster Schritt. Dafür ist das regelmäßige Blutdruckmessen der wichtigste Baustein. Hat man Bluthochdruck, folgt in der Regel eine medikamentöse Behandlung. In der größten Not und zur Vermeidung von schwerwiegenden Folgen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, ist dies auch notwendig. Aber genauso notwendig ist es, den Ursachen auf den Grund zu gehen, so die Erfahrung des Gesundheitsexperten Michael Petersen. Nach dem Motto, in der Natur geschieht nichts ohne Grund, sieht er darin den eigentlichen Schlüssel dafür, den Bluthochdruck nachhaltig zu senken. Und von diesen Ursachen gibt es reichlich, wie er sie ausführlich in dem Buch " Bluthochdruck Gefahr muss nicht sein" (<https://buch.bluthochdruck-senken-ratgeber.de/> [2]) erläutert. Außerdem gibt es zahlreiche natürliche Maßnahmen, die dabei helfen können, den Bluthochdruck zu regulieren. Bis hin zu ganz modernen Therapieverfahren, wie er ebenfalls ausführlich beschreibt.

Fazit und Tipp

Blutdruckmessen ist wichtig, um sich Klarheit zu verschaffen, ob man Bluthochdruck hat. Dann gilt es, neben einer medikamentösen Erstversorgung, den wahren Ursachen des Bluthochdrucks auf den Grund zu gehen und dem mit natürlichen Maßnahmen entgegenzuwirken.

Das Spezialportal [gesundheits-ratgeber-buecher.de](http://gesundheits-ratgeber-buecher.de) bietet regelmäßig Besprechungen zu Gesundheits-, Persönlichkeits- und Ernährungs-Ratgebern, zu Neuerscheinungen und Neuauflagen.



Rezensiert werden Bücher, E-Books und Portale.

Die Redaktion mediportal-online veröffentlicht regelmäßig Meldungen zu Themen der Gesundheit und Medizin im Internet. Hintergrundinformationen, Gesundheitstipps, Informationen aus Forschung und Wissenschaft, ergänzt um hilfreiche Links.

#### Kontakt

mediportal-online, M+V Medien-und Verlagsservice Germany Unternehmergeellschaft(haftungsbeschränkt)

Michael Petersen

Ried 1e

88161 Lindenberg

01714752083

[kontakt@mediportal-online.eu](mailto:kontakt@mediportal-online.eu) [3]

<https://www.gesundheit-ratgeber-buecher.de> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:46):** <http://medkom24.eu/node/23287>

#### Links:

[1] <https://idw-online.de/de/news693988>

[2] <https://buch.bluthochdruck-senken-ratgeber.de/>

[3] <mailto:kontakt@mediportal-online.eu>

[4] <https://www.gesundheit-ratgeber-buecher.de>