Stellen Sie Ihre
Frage auf ***gesund24.at***

SPRECHSTUNDE

Expertinnen und Experten beantworten Ihre Fragen

PRIV.-DOZ. DR. MAX-PAUL WINTER
FA für Innere Medizin und Kardiologie am Herz Zentrum Währing; herzzentrum18.at

Hersteller

Gesunder Lifestyle: trotzdem Bluthochdruck

Warum habe ich einen Bluthochdruck, ich war doch immer gesund?
DR. MAX-PAUL WINTER: Bluthochdruck kann viele Ursachen haben. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Patientinnen, die sich immer gesund gefühlt haben und einen subjektiv gesunden Lebenswandel pflegen, oft unerwartet mit dieser Diagnose konfrontiert werden. Die Summe verschiedener Faktoren wie eine erbliche Vorbelastung, unbewusste Änderungen im Lebensstil – Stichwort: Stress –, Gewichtszunahme und Bewegungsmangel, Allergien oder schlicht das fortschreitende Lebensalter geht mit der Versteifung der Blutgefäße einher und führt schließlich zur Manifestation eines erhöhten Blutdrucks, in der Fachsprache Hypertonie genannt. Wichtig ist es, diesen frühzeitig zu erkennen. Je nach Ausprägung kann dem Bluthochdruck mit Lebensstilmodifikationen entgegen gewirkt oder medikamentös behandelt werden.

So beugen Sie einer Migräne vor

Im Frühjahr leide ich immer verstärkt unter Migräne. Was kann ich tun, um Anfällen möglichst gut vorzubeugen?
DR. JASMIN KECHVA: Neben erblicher Vorbelastung sind für Migräneanfälle auch bestimmte Auslöser verantwortlich: etwa Reizüberflutung durch private und berufliche Probleme oder plötzliche Wetterumschwünge, wie sie im Frühjahr häufig vorkommen. Auch plötzliches, grelles Licht oder starke Lärmquellen sollten vermieden werden. Begünstigt wird Migräne weiters durch Alkohol, hohen Kochsalzkonsum sowie Geschmacksverstärker in Fertiggerichten. Daher sollten Sie auf diese Nahrungsmittel weitgehend verzichten. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und ausreichend Schlaf sowie eine bewusste und gesunde Ernährung sind erwiesenermaßen hilfreich. Achten Sie auf ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Mineralstoffen sowie Spurenelementen wie Magnesium. Zur Vorbeugung schwerer Migräneattacken bewährt sich die Therapie mit speziellen Migräne-Schmerzmitteln, eine Kombination aus progressiver Muskelentspannung, Hypnose sowie einer medikamentösen Prophylaxe bzw. die Behandlung mit Botolinumtoxin. Wichtig ist ein Gespräch mit Ihrer Neurologin, damit diese für Sie einen optimal abgestimmten Therapieplan erstellen kann.

PRIMARIA DR. JASMIN KECHVAR
Fachärztin für Neurologie, Kopfschmerzexpertin; www.neurospa.at

Hersteller, Getty

Gekennzeichneter Download (ID=WsXuUSf05h1xI8_-ceHmHg)