

Herz unter Druck – Bluthochdruck ist Thema der Herzwochen

Aktion der Deutschen Herzstiftung informiert über Ursachen, Diagnose, Therapie und Gefahren des „STILLEN KILLERS“ für das Herz und andere Organe



Etwa ein Drittel aller Erwachsenen in Deutschland hat laut Robert-Koch-Institut einen zu hohen Blutdruck, das sind ca. 20 Millionen Menschen. Davon leiden etwa vier Millionen daran, ohne es zu wissen – diese hohe Dunkelziffer ist besorgniserregend. Die Volkskrankheit Bluthochdruck gilt als wesentlicher Grund für einen vorzeitigen Tod und ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Hirnblutung, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder andere Erkrankungen wie Nierenversagen.

Gesunder Lebensstil und Medikamente helfen
„Leider führen oft erst die schwerwiegenden Folgen eines unbehandelten Hochdrucks die Betroffenen zum Arzt. Dem wollen wir mit gezielter Aufklärung entgegenwirken. Bluthochdruck lässt sich mit Hilfe von Medikamenten und einem gesunden Lebensstil sehr gut behandeln“, betont Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Mit Unterstützung der Medien wollen wir die Öffentlichkeit für die Gefahren des Bluthochdrucks sowie für die Wichtigkeit der Blutdruckmessung und der consequenten Behandlung und Prävention sensibilisieren.“ Dazu hat die Deutsche Herzstiftung die Volkskrankheit zum Thema der Herzwochen 2021 unter dem Motto



Jeder sollte die Werte seines Blutdruck kennen und ihn ab seinem Alter von 40 Jahren regelmäßig messen oder beim Arzt bestimmen lassen.

Foto: Proxio

„Herz unter Druck“ gewährt. Von bis zum 30. November informiert Deutschlands größte Aufklärungskampagne auf dem Gebiet der Herzkrankheiten mit kostenfreien Informationen und Hunderten Aktionen von Kliniken, Arztpraxen und Gesundheitsinstitutionen über die Volkskrankheit Bluthochdruck. Die Kampagne richtet sich an Patientinnen und Patienten sowie Angehörige, Interessierte und medizinische Fachkräfte.

Hintergrund

Die Herzwochen unter dem Motto „Herz unter Druck“ richten sich an alle, denn jeder kann – auch bereits im Kindesalter – von Bluthochdruck und den daraus schwerwiegenden Folgen betroffen sein. An der Aufklärungskampagne beteiligen sich Kliniken, niedergelassene Kardiologen, Krankenkassen und Betriebs-Info zu Vortragveranstaltungen, Online-Berater, Telefonaktionen und Ratgeber-Angebote sind unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021 abrufbar.

„Millionen von Männern und Frauen kennen ihren Blutdruck überhaupt nicht, weil sie ihn nicht messen lassen. Es droht eine schleichende, schwerwiegende Schädigung ihrer Gefäße und Organe“, so Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Kardiologe und Intensivmediziner am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) in Frankfurt am Main.

Viel zu wenig bekannt sei, dass ein normaler oder niedriger Blutdruck im Laufe des Lebens sich sehr oft in einen hohen Blutdruck wandelt. Die Herzstiftung appelliert deshalb an alle Menschen, regelmäßig ihren Blutdruck zu messen. „Bei jedem Arztbesuch, wenn man zum Hausarzt geht oder zur Augenärztin wegen einer Brille, kann man bitten, dass der Blutdruck gemessen wird“, so der Herzstiftungs-Vorstand. Die inkonsequente Einnahme der

blutdrucksenkenden Medikamente ist ein weiterer kritischer Punkt: Bluthochdruckpatienten nehmen oft ihre Medikamente nicht – wegen tatsächlicher oder vermuteter Nebenwirkungen – vermindern die Dosierung oder brechen die Therapie ganz ab.

Experten animieren zum regelmäßigen Messen. Häufig sind den Patienten die Wirkungen und Nebenwirkungen der Blutdruckmedikamente nicht ausreichend bekannt. Ziel der Herzstiftung und ihrer Herzwochen ist es, umfassend über Bluthochdruck zu in-

- formieren und möglichst viele Menschen dafür zu gewinnen, ihren Blutdruck messen zu lassen und sich über die Behandlung, die Ursachen und Vorbeugung des Bluthochdrucks zu informieren. Zu den Aktionen zählt auch eine Broschüre, in der Bluthochdruckexperten verständlich über das Thema informieren. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Behandlung.
- Themen der Herzwochen sind:
 - Was ist Bluthochdruck und wie wird der Blutdruck gemessen? (Arzt, Apotheker, Selbstmessung, Langzeitmessung)
 - Ursachen des Bluthochdrucks: Vererbung, Alter, Lebensstil, Stress/Stressbewältigung
 - Bluthochdruck und seine Folgen wie Hypertensive Herzkrankheit, Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen
 - Medikamente: Welche senken den hohen Blutdruck? Was sind ihre Nebenwirkungen? Was bewirkt die Kombinationstherapie?
 - Wann muss Bluthochdruck behandelt werden? (leichter, mittlerer und schwerer Bluthochdruck)
 - Die Bedeutung des Lebensstils bei der Behandlung und was man selbst tun kann (Gewicht, Bewegung, Ernährung, Salz, Genussmittel Alkohol und Nikotin)
 - Sport und Blutdrucksenkung: Welche Sportart bei welchen Werten?
 - Bluthochdruckkrise – was tun?
 - Bluthochdruck bei Kindern: Wie kommt es dazu? Welche Rolle spielen Lebensstilfaktoren wie Übergewicht und familiäre Vorbelastung?

Ausbildung mit Meerblick und Praxisnähe

Anzeige

Benjamin Riedel (31) über seine Ausbildung zum Masseur und medizinischen Bademeister an der ecolea (Private Berufliche Schule Rostock)

Ursprünglich wollte ich Lehrer für Sport und Geschichte werden. Doch leider war es mir infolge einer Verletzung nicht möglich, das Lehramtsstudium anzutreten. Während der verletzungsbedingten physiotherapeutischen Behandlung bin ich auf den tollen Beruf des Physiotherapeuten aufmerksam geworden. Ich habe damals die PT-Ausbildung absolviert, doch leider die Prüfung nicht bestanden. Nachdem ich einige Jahre ohne Abschluss tätig war, habe ich mich entschlossen, noch einmal ganz von vorn zu beginnen. Ich möchte jetzt gern einen Schritt nach dem anderen gehen, um mein Ziel zu erreichen. Deshalb habe ich im letzten Jahr erst einmal die Ausbildung zum Masseur und medizinischen Bademeister an der „ecolea“ in Warnemünde begonnen.



„Im Praktikum habe ich gemerkt, wie wichtig die enge Verzahnung von Theorie und Praxis ist.“

Benjamin Riedel

des ersten Ausbildungsjahres geht es ins Praktikum. Bei der Suche nach der richtigen Einrichtung hat mich die „ecolea“ unterstützt. Im Praktikum habe ich gemerkt, wie wichtig die enge Verzahnung von Theorie und Praxis ist. Viele unserer Dozenten sind selbst auch in der Praxis tätig und versuchen immer wieder, die Ausbildung so praxisnah wie möglich zu gestalten. Das ist gar nicht so einfach, weil sich die Anforderungen ständig ändern und jeder Praxisbetrieb anders arbeitet. Aber



Benjamin Riedel – Mit Blindheit per Definition geschlagen, dennoch nicht unsichtbar, präsentiert ich mich als unbeachtetes und Literatür.
Foto: ecolea

die Dozenten der „ecolea“ bleiben am Ball.

MEERBLICK UND ZUSATZQUALIFIKATIONEN
Der Standort Rostock ist einfach toll und die unmittelbare Nähe der Schule zum Warnemünder Ostseestrand unschlagbar. Im Unterricht kann man einfach mal den Blick aufs Meer richten. Super ist auch, dass ich an der „ecolea“ schon während der Ausbildung verschiedene Zertifikatskurse besuchen und entsprechende Zusatzqualifikationen erwerben kann, z.B. Fußreflexzonen-therapie. Das hilft mir bei meiner beruflichen Entwicklung. Außerdem gefällt mir die Atmosphäre an der Schule. Gleich zum Ausbildungsstart wurden wir mit verschiedenen Begrüßungsritualen wie Neptuntaufe und Hafenerundfahrt ganz herzlich in der Schule aufgenommen.

FINANZIERUNG: NEBENJOB UND BILDUNGSGUTSCHEIN
Um die Ausbildung finanzieren zu können, habe ich von der Agentur für Arbeit einen Bildungsgutschein erhalten. Außerdem spende ich regelmäßig Blutplasma und verdiene mir hin und wieder mit kleinen Nebenjobs etwas dazu. So komme ich finanziell ganz gut zurecht.

Wenn ich die Masseur-

Ausbildung an der „ecolea“ abgeschlossen habe, möchte ich erst einmal arbeiten, zum Beispiel in einer Physiotherapiepraxis oder in einer Rehaklinik. Parallel würde ich dann gern die verkürzte berufsbegleitende Ausbildung zum Physiotherapeuten absolvieren.

WICHTIG: EMPATHIE UND PROFESSIONELLE DISTANZ
Wer sich für die Ausbildung zum Masseur und medizinischen Bademeister interessiert, sollte kommunikativ sein und Freude daran haben, mit Menschen zu arbeiten. Empathie ist für ein richtiges emotionales Engagement bei der Arbeit sehr wichtig. Gleichzeitig ist eine professionelle Distanz notwendig, damit man die Probleme der Patienten nicht mit nach Hause nimmt und man auch abschalten kann.

Unentschlossen rate ich, einen der regelmäßigen Tage der offenen Tür an der „ecolea“ zu besuchen. Vor Ort bekommt man viele Informationen und Hinweise von Dozenten und Schülern. Um vorab einen Einblick in den Beruf des Masseurs zu bekommen, sollte jeder ein freiwilliges Praktikum absolvieren. Das hilft bei der Orientierung und schützt vor falschen Erwartungen.

INFOS: www.ecolea.de