

Kennen Sie Ihre Blutdruckwerte? Wenn nicht, empfiehlt sich eine baldige Messung. Denn ein zu hoher Blutdruck erhöht das Risiko für Krankheiten wie Schlaganfall und Herzinfarkt markant. Oft bleibt die stille Gefahr (zu) lange unbemerkt. **Jürg Lendenmann**

Blutdruck messen

Eine Serviceleistung, die Leben rettet

«In der Schweiz hat schätzungsweise jede vierte erwachsene Person einen erhöhten Blutdruck – das sind rund 1,5 Millionen Menschen», schreibt die Schweizerische Herzstiftung. Demzufolge müsste jede vierte Vista-Leserin und jeder vierte Vista-Leser Blutdruckwerte von über 140/90 mmHg haben.

Wer zu einer Risikogruppe gehört

«Im Prinzip können alle einen zu hohen Blutdruck entwickeln», erklärt der eidg. dipl. Apotheker **Dr. Patrick Gschwend**. «Es gibt jedoch Menschen, die ein höheres Risiko haben. Dazu gehören Personen mit erblichem Risiko. Sodann ältere Menschen, da mit dem Älterwerden

die Elastizität der Blutgefässe abnimmt. Zudem spezielle Patientengruppen wie Nierenkranke und Diabetiker. Auch in speziellen Lebensumständen wie einer Schwangerschaft kann der Bluthochdruck erhöht sein.»

Warum zu hohe Blutdruckwerte gefährlich sind

Wer zu einer der genannten Risikogruppen gehört, sollte den Blutdruck regelmässig kontrollieren lassen, rät der Inhaber der Zentral Rotpunkt Apotheke in Neuhausen am Rheinfall. «Ratsam ist eine Messung auch für Menschen, die bereits einen Bluthochdruck haben; dazu gehören oft Herzranke und Übergewichtige.» Die Schweizerische Herzstiftung empfehle gar allen Personen ab dem 18. Altersjahr, ihren Blutdruck einmal jährlich kontrollieren zu lassen. «Denn einen zu hohen Blutdruck spürt man in der Regel nicht», erklärt der Apotheker. «Wenn man ihn entdeckt, sind die Werte oft schon in schwindelerregender Höhe. Alarmzeichen sind Symptome wie Kopfweh, Schwindel und Rauschen in den Ohren.» Weil bei Bluthochdruck das Herz viel mehr arbeiten muss, können Herz und Gefässe Schaden nehmen, so Dr. Patrick Gschwend. «Das Risiko eines Herzinfarktes und eines Hirnschlags steigt bei zu hohem Blutdruck um bis das Zehnfache. Auch weitere Erkrankungen wie eine Unterfunktion der Nieren können auftreten.»

Serviceleistung «Blutdruckmessung»

Bluthochdruck beginnt in der Regel still. Da er sehr lange keine Symptome verursachen kann, ist eine regelmässige Messung besonders wichtig, um Folgeschäden vorzubeugen. In Rotpunkt Apotheken können Kundinnen und Kunden unter drei Serviceleistungen auswählen:

- **Blutdruckmessung Basic:** Blutdruckmessung, Dauer 10–15 Min., CHF 10.–
- **Blutdruckmessung Medium:** Blutdruckmessung plus Medikationscheck, Dauer 15–20 Min., CHF 18.–
- **Blutdruckmessung Maxi:** Blutdruckmessung plus Medikationscheck, Messung von Bauchumfang, Body Mass Index (BMI) und Körperfett, Dauer 20–25 Min., CHF 29.–

Ihre nächste Rotpunkt Apotheke finden Sie unter:
www.rotpunkt-apotheken.ch



Den Blutdruck richtig messen

Wichtig sei, den Blutdruck korrekt zu messen. «Bei der ersten Messung können sich auch bei Gesunden erhöhte Werte zeigen. Oft liegt es daran, dass man aufgeregt ist oder besorgt, die Werte könnten zu hoch ausfallen. Dieses «Weisskittel-Phänomen» tritt aber nicht nur bei Messungen in der Arztpraxis oder der Apotheke auf, sondern auch beim Selbstmessen zu Hause. Daher machen wir in der Apotheke am Ende einer Beratung immer eine zweite Messung.» Weitere Fehler können durch eine falsche Manschette und ein unzuverlässiges oder schlecht gewartetes Messgerät entstehen. Zudem sei es wichtig, dass sich bei der Messung die Manschette auf Herzhöhe befinde.

Gute Behandlungsmöglichkeiten

Die Serviceleistung Blutdruckmessung wird in der Zentral Rotpunkt Apotheke täglich in Anspruch genommen; für man-

che Kunden hat sich dies besonders ausbezahlt: «Ich habe schon alarmierend hohe Blutdruckwerte gemessen», sagt der Apotheker. «In solchen Fällen nehmen wir unverzüglich mit dem Hausarzt Kontakt auf.» Könne der Kunde nicht gleich zur Abklärung in die Arztpraxis, bitte der Arzt die Apotheke oft, dem Kunden gleich ein Blutdruck-Medikament abzugeben.

Erhalte ein Kunde vom Arzt Blutdruck-Medikamente verschrieben, sei es sehr wichtig, diese regelmässig einzunehmen. «Oft fragen Patienten uns, warum ihnen der Arzt verschiedene Blutdrucksenker verschrieben hat. Dies kommt daher, weil der Blutdruck über verschiedene Angriffspunkte beeinflusst werden kann.» In Situationen wie diesen sei es ein grosser Vorteil, dass Kunden sich in der Apotheke ohne Voranmeldung beraten lassen können – im Idealfall durch Mitarbeitende, die – in doppeltem Sinne

– die gleiche Sprache sprechen. «So kann man sie leichter davon überzeugen, die hilfreichen Medikamente zu nehmen. Wichtig ist auch, dass die Patienten Unverträglichkeiten und unerwünschte Wirkungen dem Arzt oder uns mitteilen. So kann aus der Vielzahl der Blutdrucksenker etwas Verträgliches gefunden werden.»

Hohem Blutdruck vorbeugen

«Ein gesunder Lebensstil kann erheblich dazu beitragen, dass die Blutdruckwerte normal bleiben», sagt Dr. Patrick Gschwend. «Wichtige Massnahmen sind: ausgewogen essen, Übergewicht reduzieren, Verzicht aufs Rauchen, Stress abbauen und sich regelmässig bewegen. Wer mit Rauchen aufhört, das Bewegen entwickelt und den Partner mit einbezieht, schlägt gleich zwei Fliegen auf einen Streich.» ■

● SERVICELEISTUNGEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN

BLUTDRUCK-CHECK OHNE WARTEZEITEN

«Kennen Sie Ihren Blutdruck?
Die Rotpunkt Apotheken messen diesen **ohne Voranmeldung** und Sie erfahren dabei, wie es um Ihr Herz und Ihren Kreislauf steht.»

Apotheker Dr. Patrick Gschwend, Zentral Rotpunkt Apotheke, Neuhausen

Unsere Standorte: Affoltern am Albis, Altstätten SG, Arbon, Bad Ragaz, Baden, Basel, Bassersdorf, Bern, Biel, Binningen, Breitenbach, Bülach, Chur, Dielsdorf, Dietikon, Embrach, Emmenbrücke, Flawil, Goldau, Gossau, Grenchen, Grosshöchstetten, Herisau, Hombrechtikon, Ipsach, Kloten, Küsnacht, Lostorf, Luzern, Maienfeld, Mettmenstetten, Neuhausen, Oberwil BL, Oensingen, Olten, Pfungen, Rapperswil SG, Regensdorf, Rüti, Schaffhausen, Schlieren, Schwyz, Seon, Spreitenbach, Stans, St. Gallen, St. Margrethen, Stein AG, Stein am Rhein, Sursee, Thalwil, Wetzikon, Wil SG, Winterthur, Zug, Zürich. Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.rotpunkt-apotheken.ch

 **ROTPUNKT**
 **APOTHEKE**