

Statistisch gesehen leidet etwa jeder vierte Erwachsene an erhöhtem Blutdruck (**Hyper-tonie**), ab 60 Jahre sogar jeder zweite. Doch kaum die Hälfte ahnt oder weiß es.

Bluthochdruck stellt einen bedeutsamen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten dar. Je nach dem, welche Blutgefäße verengen und schließlich ganz verstopfen, bestehen erhöhte Risiken für Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz), arterielle Verschlusskrankheiten, übermäßige Ausweitung der Aorta (Aneurysma) und, Verschlechterung der Nierenfunktion bis hin zu Nierenversagen sowie Beeinträchtigung der Sehkraft.

Die Diagnose *Bluthochdruck* sollten wir als Chance begreifen. Wir können aktiv zur Gesundheit beitragen, z. B. durch mehr Bewegung, durch Gewichtsreduktion verbunden mit einer angepassten Ernährung, durch Stressabbau und möglichst Verzicht auf Nikotin.

Sollten derartige Maßnahmen nicht ausreichen, so kann mit einer heute zur Verfügung stehenden breiten Palette von blutdrucksenkenden Medikamenten der Blutdruck wirksam und möglichst nebenwirkungsarm gut behandelt werden. Oft müssen diese für eine längere Zeit – eventuell auch lebenslang – eingenommen werden. So können Folgeerkrankungen reduziert oder sogar verhindert werden.

## Jahresprogramm 2007

- 13.01. „Tag der offenen Tür“,  
Städt. Klinikum – siehe Presse
- 07.02. Bluthochdruck bei Senioren  
Hr. Prof. Dr. Kühn
- 07.03. Gesunde Ernährung, *Hr. Dr. Adam*
- 04.04. Wie stelle ich mir die Zusammenarbeit mit meinen Patienten vor!  
Internist Hr. Dr. Hanfmann
- 02.05. Gesundheitsreform 2007  
Hr. Frank - BEK
- 06.06. Bluthochdruck und Herz  
Hr. Prof. Dr. Gonska,
- Ort** *St. Vincentiusklinik, Südentstr. 32*,  
**Zeit** *16.00 Uhr Seminarraum*
- 23.06. Mediterrane Küche (info Stehle)
- 04.07. Erfahrungsaustausch oder Vortrag

### **Sommerpause - August**

- Sept. Kleine Wanderung mit Einkehr
- 05.09. Sturzprävention, *Fr. Dr. Wächter*
- 10.10. Hockergymnastik - *Fr. Lücke - AOK*
- 07.11. Übergewicht bei Bluthochdruck  
*Fr. Dr. Joggerst*
- 05.12. Weihnachtsfeier  
Bitte Tasse mitbringen!

Wir treffen uns um **19 Uhr im Städt. Klinikum**, Eingang Ecke Molkestraße, Im Bau B zweites OG. - **Bibliothek**. Gäste sind herzlich willkommen!

Für Karlsruhe und Umgebung gibt es seit 1999 eine Selbsthilfegruppe für Betroffene. Die Teilnahme an den Treffen ist *kostenlos*.

Die Gruppe wird medizinisch betreut von:  
**Frau Dr. Hodapp**

### **Angeboten werden:**

- Verständliche medizinische Kurzvorträge mit Aussprache
- Information über alte und neuere Medikamente
- Anleitung zur Blutdruckselbstmessung
- Austausch und Weitergabe von Erfahrungen
- Entspannungsübungen unter Anleitung
- Kochen verbunden mit Ernährungsratschlägen
- Geeignete Bewegung
- Walken einmal in der Woche
- Auch die Geselligkeit kommen bei Wandern und Weihnachtsfeier nicht zu kurz.

### **Auskunft erteilen:**

Lothar Dehn Tel. 0721/575712

Ulrike Stehle Tel. 07243/16560

**Die Selbsthilfegruppe ersetzt nicht den Arztbesuch!!!**