



Stadtgemeinde Knittelfeld  
stadtgemeinde@knittelfeld.gv.at



## Mini Med Vortrag u?ber Bluthochdruck

**Nach dem coronabedingten Jahr Pause, konnte die Gesundheitsserie Mini Med in Knittelfeld wieder starten. Zwar mit Einschr?nkungen wie Voranmeldung, und reduzierter Besucherzahl, aber dennoch war es eine gelungene Veranstaltung. Referent des Vortragsabends war Univ.-Doz. Dr. Kurt Stoschitzky, Facharzt fu?r Innere Medizin der Med Uni Graz.**

Das Thema des Abends war der Blutdruck. Bluthochdruck erkennen, verstehen und richtig (be-)handeln. Erho?hter Blutdruck bleibt eine der Hauptursachen von kardiovaskula?ren Erkrankungen, Behinderung und fru?hzeitiger Sterblichkeit in O?sterreich. Unbehandelter hoher Blutdruck scha?digt mittel- bis langfristig die Nieren, die Gefa??e, vergro??ert das Herz und kann sogar zum Schlaganfall fu?hren. Hohen Blutdruck spu?rt man zwar kaum oder gar nicht, er ist jedoch trotzdem „brandgefa?hrlich!“ Man muss daher hohen Blutdruck (mo?glichst fru?h) erkennen und richtig darauf reagieren. Eine gute Blutdruckeinstellung ist deshalb von besonderer Bedeutung. Der (hohe) Blutdruck stellt eine Lebensgefahr auf leisen Sohlen dar. Eine Blutdrucksenkung schu?tzt langfristig alle Organe, auch wenn man subjektiv zuna?chst den Eindruck einer Verschlechterung wahrnimmt (z. B. Mu?digkeit).

## Wie kann der Blutdruck gesenkt werden?

Der Blutdruck kann durch folgende Ma?nahmen gesenkt werden: Durch salzarme Erna?hrung und Alkoholverzicht, durch sportliche Ta?tigkeit, durch Gewichtsreduktion oder durch Medikamente zur Blutdruckeinstellung.

Am Ende des Vortrags wurde den Besuchern wieder Gelegenheit gegeben, Fragen an den Fachmann zu richten.

