



© gavni / www.iStockphoto.com

# Zu viel Druck macht krank

Mehr als 30 Prozent der Europäer haben einen stark erhöhten Blutdruck. Grund genug, dass Sie sich im Interesse Ihrer Kunden gezielt über Ursachen und Vorbeugung **informieren**.

**B**luthochdruck schädigt Gefäße und Organe und kann im schlimmsten Falle sogar zum Tode führen. Auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Hypertonie und Prävention, Deutsches Kompetenzzentrum Bluthochdruck **[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)** finden Sie folgende Aussage: „Durch vorbeugende Maßnahmen, wie richtige Ernährung mit Vermeidung von Übergewicht, ausreichende Bewegung, Abbau von Stress, Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Alkoholgenuß, durch Früherkennung der Risikofaktoren und rechtzeitige Behandlung, sei es nicht-medikamentös oder medikamentös, können die Folgen des Bluthochdrucks weitgehend vermieden werden“. Sie sehen, viele Ursachen sind „hausgemacht“. Die richtige Lebensweise entscheidet sehr stark. Sie als PTA haben also ein weit reichendes Beratungsfeld.

**Richtige Ernährung** Bei **[www.pharmazie.com](http://www.pharmazie.com)** gibt es in der Datenbank „Ernährungstexte“ den Text „Ernährung bei Bluthochdruck“. Dieser ist zum Ausdrucken für den Kunden bestimmt. Melden Sie sich zu den lizenzfreien Datenbanken an und der Artikel – so wie viele andere auch – steht Ihnen und Ihren Kunden kostenlos zur Verfügung.

**Allgemeines** Unter obigem Link finden Sie auch weitere nützliche Datenbanken. Täglich neu sind „Aktuelle Meldungen“, die Sie sich auch als Newsletter anfordern können. Suchen Sie hier unter den Begriffen „Herzinsuffizienz“, „Hypertonie“, „Blutdruck“ oder „Bluthochdruck“.

Die Leitlinien der „European society of Hypertension“ sind unter **[www.eshonline.org/guidelines/Arterialhypertension.aspx](http://www.eshonline.org/guidelines/Arterialhypertension.aspx)** zu finden. Studienergebnisse und Forschungsergebnisse werden hier systematisch zusammengetragen und anwenderfreundlich aufgearbeitet. Englischkenntnisse sind zwar erforderlich, aber man erhält – selbst als Nicht-

Mitglied – ausführliche Informationen zum Thema.

Wissenswertes und Informatives rund um das Thema Bluthochdruck finden Sie auf [www.hochdruck-aktuell.de](http://www.hochdruck-aktuell.de). Sehr übersichtlich und leicht zu navigieren, gibt diese Seite Antwort auf Fragen, wie zum Beispiel „Was ist Bluthochdruck?“, „Welche Anzeichen gibt es?“, „Warum ist er gefährlich?“, oder informiert über „Kinder und Schwangere“, „Bluthochdruck im Alter“ und viele Aspekte mehr.

Eine weitere, leicht verständliche und umfangreiche Zusammenstellung themenrelevanter Informationen können Sie sich unter [www.bluthochdruck.de](http://www.bluthochdruck.de) erklicken.

Die Deutsche Herzstiftung hat sich auf die Fahne geschrieben, Patienten unabhängig und damit neutral über Herzkrankheiten aufzuklären. Unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) lernen Sie eine Menge darüber, welche Therapien zur koronaren Herzkrankheit sinnvoll sind und welche Behandlungsmethoden heute nicht mehr empfohlen werden können. Auf dieser Seite gibt es auch einen Test: „Kennen Sie Ihr Herzinfarkttrisiko?“

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie, Herz- und Kreislaufforschung bietet auf [www.dgk.org](http://www.dgk.org) neben Leitlinien zum Herunterladen

auch Veranstaltungskalender, Tagungsinformationen und für Mitglieder eine Weiter- und Fortbildungsakademie.

Auf [www.vifapharm.de](http://www.vifapharm.de), der virtuellen Fachbibliothek Pharmazie der Uni Braunschweig, geben Sie in das Suchfeld bei „Pharm. Websuche“ zum Beispiel „KHK“ ein und erhalten eine Vielzahl aufschlussreicher Abhandlungen und Berichte.

Eine Reihe unterschiedlicher Faktoren spielt eine Rolle, wenn vom „Metabolischen Syndrom“ gesprochen wird. Es ist häufig tödlich und sollte rechtzeitig bekämpft werden. Näheres finden Sie unter [http://de.wikipedia.org/wiki/Metabolisches\\_Syndrom](http://de.wikipedia.org/wiki/Metabolisches_Syndrom).

Interessant ist die Seite [www.pediatrichypertension.org/home.asp](http://www.pediatrichypertension.org/home.asp), auf der es um Bluthochdruck bei Kindern geht. Die Seite ist zwar in englischer Sprache und bezieht sich auf Amerika, hält aber viele interessante Informationen, Forschungs-

ergebnisse, Foren, Links und Newsletter bereit, die dem interessierten Leser sicher viel Neues offenbart.

Die Universität Witten/Herdecke hat unter [www.patientenleitlinien.de/Bluthochdruck/bluthochdruck.html](http://www.patientenleitlinien.de/Bluthochdruck/bluthochdruck.html) eine Lehr-, Lern- und Informationsplattform für Mediziner und Nichtmediziner mit verschiedenen Patientenleitfäden zusammengestellt, den Sie als pdf ausdrucken

## »Durch vorbeugende Maßnahmen können die Folgen des Bluthochdrucks weitgehend vermieden werden.«

und Ihren Kunden aushändigen können. Auch zum Thema Bluthochdruck finden Sie einen solchen Leitfaden mit wissenswerten Fakten.

„Bluthochdruck“ ist ein wichtiges Thema im Alltag einer PTA, mit dem Sie sich eingehend befassen sollten. Unbedenklich ist hingegen, wenn der Puls kurzfristig mal ansteigt, weil ein attraktiver Kunde die Apotheke betritt. Links hierzu finden Sie sicherlich selbst im Netz ...! ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/  
Ursula Tschorn, Apothekerin*