

20 Millionen Deutsche betroffen: Kardiologe erklärt Volkskrankheit

# Das Risiko für Herz & Gefäße

**Fakten zur Volkskrankheit:** Allein in Deutschland sind rund 20 Millionen Menschen mehr oder minder stark davon betroffen – und geschätzte vier Millionen wissen überhaupt nicht, dass sie an Hypertonie leiden. „In vielen Fällen spüren die Patienten den Bluthochdruck gar nicht“, weiß Professor Dr. Volker Klauss von der Praxis Kardiologie Innenstadt in der Sonnenstraße. „Mitunter berichten die Patienten von unspezifischen Symptomen wie Kopfschmerzen, allgemeinem Unwohlsein oder einem körperlichen Schwächegefühl.“ Das große Problem: „Unbehandelt kann Bluthochdruck zu Atherosklerose führen, einer Erkrankung der Blutgefäße“, warnt Professor Klauss. Mögliche Folgen sind u. a. ein Herzinfarkt, ein Schlaganfall oder eine Nierenschädigung. Als besonders gefährdet gelten Patienten, die neben Bluthochdruck auch noch zu hohe Cholesterin- und Blutzuckerwerte (Diabetes) auf-



Kardiologe Professor Dr. Volker Klauss

weisen und/oder rauchen. „In solchen Fällen vervielfacht sich das Herz-Kreislauf-Risiko“, erläutert Prof. Klauss. **Wichtige Untersuchungen:** Es ist entscheidend, den „stillen Killer“ Bluthochdruck frühzeitig zu enttarnen. Deshalb empfehlen die kardiologischen Fachgesellschaften, den Blutdruck schon ab Schuleintritt und später im Rahmen der Routineuntersuchungen beim Hausarzt regelmäßig messen zu lassen. Als optimal gilt inzwischen ein Wert von 130/80 mmHg. Schon vergleichsweise geringfügig erhöhte Werte können am Gefäßsystem Schäden anrichten. „Wenn sich der Verdacht auf Bluthochdruck bei ersten Messungen bestätigt, sollte man das Ausmaß des Problems unbedingt näher abklären lassen“, rät Kardiologe Klauss. Dazu gehört zum einen, dass der Patient zu Hause regelmäßig seinen Blutdruck misst, protokolliert und dem Arzt mitbringt. Zum anderen wird oft eine sogenannte

24-Stunden-Blutdruckmessung verordnet. Dabei trägt man permanent eine Manschette am Arm und ein kleines Elektronik-Kasterl am Körper. „Das Gerät misst tagsüber alle 20 Minuten und nachts alle 30 Minuten die Blutdruckwerte und speichert sie ab. Anschließend können wir diese in der Praxis genau analysieren“, erklärt Prof. Klauss. **Was Arzt und Patient tun können:** Zunächst wird der Arzt Lebensstiländerungen empfehlen, insbesondere wenn die Blutdruckwerte nur leicht erhöht sind. Dazu gehören Gewichtsabnahme, weniger Alkohol, mehr Bewegung und gesündere Ernährung mit weniger Fleisch und dafür mehr Obst und Gemüse. Sollten diese Maßnahmen alleine nicht ausreichen, muss der Patient Tabletten schlucken. „Der Trend geht zur Kombi-Pille, die mehrere Blutdrucksenker bzw. Medikamente verschiedener Wirkstoffklassen beinhaltet“, erklärt Prof. Klauss. Dadurch wird es den Patienten erleichtert, ihre Medikamente korrekt einzunehmen – das ist entscheidend, damit sie auch nachhaltig wirken können.

ANDREAS BEEZ



Gefährliche Ablagerungen

Bei Atherosklerose lagern sich an der inneren Wandschicht der Blutgefäße gefährliche Plaques aus Cholesterin und anderen Fetten ab (gelb). Wenn sie platzen, entstehen Blutgerinnsel – und es kann zum Gefäßverschluss kommen.

Lesen Sie am Montag Diabetes

Wirtschafts-Magazin

**BILANZ 2019: PLUS 0,8 PROZENT Exporte legen weiterhin zu**

Der deutsche Außenhandel hat auch 2019 zugelegt, allerdings im Vergleich zu den Vorjahren an Dynamik eingebüßt. Insgesamt wurden Waren im Wert von knapp 1,328 Billionen Euro exportiert und Waren im Wert von 1,104 Billionen Euro aus dem Ausland importiert, wie das Statistische Bundesamt mitteilte. Das bedeutet bei den Ausfuhren ein Plus von 0,8 Prozent gegenüber 2018; die Importe wuchsen um 1,4 Prozent.

**25 MILLIONEN EURO BUSSGELD Frankreich bestraft Apple**

Wegen der gezielten Drosselung der Leistungsfähigkeit von iPhones hat Frankreich eine 25-Millionen-Euro-Strafe gegen den Technikgiganten Apple verhängt. Bei dem Verfahren ging es um Vorwürfe des „geplanten Produktods“ – also einer kurzen Haltbarkeit der Handys, um Kunden zum Neukauf zu bewegen.

**GESCHLECHT „DIVERS“ Post: 700 Bewerbungen**

Bei deutschen Konzernen gehen kaum Bewerbungen mit der Geschlechtskategorie „divers“ ein, wie eine Umfrage der Deutschen Presseagentur ergab. Einzige Ausnahme: die Deutsche Post, wo im vergangenen Jahr 700 Bewerbungen mit der Angabe „divers“ eingingen.

Billig telefonieren

Zeit	Vorwahl	Ct./Min.	Vorwahl	Ct./Min.
im Ortsnetz Samstag - Sonntag				
0-7	01028	0,10	01052	0,92
7-8	01028	0,10	01088	1,44
8-19	01088	1,44	01038	1,48
19-24	01052	0,92	01013	0,94
Fern (Inland) Samstag - Sonntag				
0-7	01028	0,10	01088	0,77
7-8	01028	0,10	01012	0,58
8-17	01012	0,58	01078	1,23
17-19	01012	0,58	01078	0,89
19-21	01078	0,89	01098	0,92
21-24	01078	0,89	01098	0,92
Festnetz zum deutschen Mobilfunk Mo - So				
0-24	01078	1,38	01038	1,39

Alle Anbieter mit kostenloser Tarifangabe. Tarife inklusive MwSt. Angaben ohne Gewähr. Die Konditionen der Anbieter können sich täglich ändern. Nutzung nur von einem Festnetzanschluss der Dt. Telekom möglich. Stand: 07.02.2020  
Quelle: billloda

## Aktivieren Sie Ihr Immobilienvermögen

Neue Perspektiven für Haus- und Wohnungseigentümer

Die Immobilienpreise haben sich im Großraum München nahezu verdoppelt. Das nutzt nur Immobilieneigentümern nicht, die weiterhin in ihrer Immobilie wohnen möchten. Sie sind zwar wohlhabend, aber trotzdem nicht immer liquide.

**Die Lösung: Mehr Lebensfreude mit HausplusRente**

Basis des Konzepts von HausplusRente ist das deutsche Nießbrauchrecht: Sie verkaufen Ihre Immobilie und bleiben gleichzeitig lebenslang unentgeltlich in Ihrem Zuhause. Sie allein entscheiden, ob Sie Ihre Immobilie selbst bewohnen oder vermieten. Nutzen Sie das Geld, das Sie jahrelang in Ihre Immobilie gesteckt haben, um sich und Ihren Lieben Wünsche zu erfüllen. Oder Sie lassen es sich einfach nur gutgehen!

**10 Jahre HausplusRente**

Zehnjährige Erfahrung, unzählige Beratungen und eine hohe Anzahl erfolgreicher Verrentungen machen HausplusRente zum Qualitätsführer im Bereich der Immobilienverrentung auf Nießbrauchbasis.

Sie möchten mehr wissen?  
Besuchen Sie unsere kostenfreien Vorträge. Oder rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.

Unsere nächsten Termine

**Dienstag, 11.02.2020 · 16.00 Uhr**  
HausplusRente GmbH · Kunigundenstr. 25 · 80802 München

**Donnerstag, 13.02.2020 · 16.00 Uhr**  
Stadthalle Germering · Landsberger Str. 39 · 82110 Germering

Weitere Termine unter [www.hausplusrente.de](http://www.hausplusrente.de)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter: **089-33 99 50**

**10 JAHRE DAS ORIGINAL**

**KUNST & ANTIQUITÄTEN**

**GESUCHE**

**Biete für Pour Le Merite € 15.000,- Ritterkreuz Nachlass € 10.000,- Für Militärgeschicht. Sammlung ges.:**  
Orden, Urkunden, Fotos, Uniformen, dolche, Allach-Porzellan, etc. Zahlte Höchstpreise  
☎ 0 80 41/4 40 63 70

**VERSCHIEDENES**

**Sonntag's-Ruhe=Papst-Gehorsam,** ein Gebot der Katholischen Kirche (Dan. 7,25). Sabbat-Ruhe=Gott-Gehorsam, der siebente Tag, Samstag, 4. Gebot Gottes (2. Mose 20), der „Prüfstein“ im jetzigen Gericht (Offb. 14, 6-12). Jesus-Christus-kommt-wieder.de

**Leserservice: 089 / 53 06 - 222**  
[www.merkur.de/abo](http://www.merkur.de/abo)

**Wohnungsauflösung** Großweil, Am Bad 5, 08.02. und 09.02. von 10-16 Uhr, Vorwerkküche mit Einbaugeräten, Vollholz Eckbank mit Tisch, Küchenbuffet, Textilien und Betten  
**08252-9154849**

**Motorradhelm wie neu** HJC GR. L 59 NP: 187 EURO VB: 120 EURO **0152/28954004**

**BEKANNTMACHUNGEN**

**Der Tierschutzverein Tutzing** lädt seine Mitglieder herzlich zur Jahreshauptversammlung am 20.02.2020 in das Hotel Seeblick nach Bernried ein. Beginn ist um 19:00 Uhr. Informationen unter ☎ 08158/3330.

**TIERMARKT**

**HUNDE**

**Cats and Dogs in Not** Einfach rein schauen auf unserer Vereins-Homepage. [www.catsanddogsinnot.de](http://www.catsanddogsinnot.de)

## Jeep: Qualität und Vielseitigkeit

ANZEIGE

Die MÜNCHNER AUTO TAGE 2020 finden statt von Mittwoch, 19., bis Sonntag, 23. Februar, auf der Neuen Messe München in der Halle C4, zeitgleich mit der „f.re.e“. Lassen Sie sich beraten, fahren Sie Ihr Wunschmodell zur Probe und greifen Sie zu bei den vielen Sonderangeboten und Finanzierungsvorteilen. Auf dieser größten Automobil-Verkaufsmesse Süddeutschlands stellen zahlreiche Händler und Aussteller über 25 Automarken vor. Ein Besuch lohnt sich! Mehr Informationen gibt es im Internet unter: [www.muenchner-autotage.de](http://www.muenchner-autotage.de).

5 Sterne im Crashtest: der Jeep Compass

### Ausgezeichnetes SUV

Der Jeep Compass hat beim EuroNCAP Test das maximale mögliche Ergebnis von fünf Sternen erreicht. Das Kompakt-SUV der Kult-Marke verfügt über modernste Technologien und schnitt in allen Wertungskategorien positiv ab: Schutz für erwachsene Insassen, Schutz für Kinder, Schutz für Fußgänger und Sicherheitsunterstützung/Fahrerassistenzsysteme. Der Jeep Compass kombiniert die legendären Geländefähigkeiten der Marke mit benutzerfreundlichen Technologien und einer Vielzahl von Fahrerassistenzsystemen. Einen wesentlichen Beitrag zum Maximalergebnis des Compass leistet die Effektivität des Sicherheitskäfts, der zu 65 Prozent aus hochfesten Stählen besteht – und damit sehr hohe Torsionssteifigkeit und Insassenschutzwirkung gewährleistet. Maßgeblich ist auch die Verfügbarkeit von über 70 Systemen und Funktionen zur aktiven wie passiven Sicherheit.

Kraftstoffverbrauch innerorts (l/100km) 9,7-6,3; außerorts (l/100km) 7,5-4,4; kombiniert (l/100km) 8,3-5,1; CO<sub>2</sub>-Emission (g/km) 190-134; Effizienzklasse E-B.

**MÜNCHNER AUTO TAGE 2020**  
Der Automobilsalon von

**MUSIKBÜHNEN**

**Pasinger Fabrik GmbH**  
August-Exter-Str. 1, Tel. 82929079  
Die Entführung aus dem Serail Sa. 19.30/ So. 18.30 Uhr  
En Suite - allein mit Audrey Hepburn Sa. 20 Uhr  
Bilder lernen laufen... So. 19.30 Uhr

**Backstage**  
Reitknechtstr. 6, www.backstage.eu  
Thy art is Murder Sa. 17.30 Uhr Werk  
Eisfabrik Sa. 19 Uhr Halle  
Balthazar So. 19 Uhr Werk

**Jazzclub Unterfahrt im Einstein**  
Einsteinstr. 42, Tel. 4482794  
Vein Sa. 20.30 Uhr  
Jam Session So. 20.30 Uhr

**Ars musica e.V. im Stemmerhof**  
Plinganserstr. 6, Tel. 66 69 85 97  
Jaspar Libuda Sa. 20 Uhr

**Freies Musikzentrum München e.V.**  
Ismaninger Str. 29, Tel. 41 42 470  
All that music So. 19 Uhr

**Night-Club Hotel Bayerischer Hof**  
Promenadenplatz 2-6, Tel. 21 20 994  
Entourage Sa./So. 22 Uhr

**Live-Club Milla**  
Hochstr. 28, 80469 München  
Pisse Sa. 20 Uhr

**Hide Out**  
Tel.: 089/169668, www.hideout-muenchen.de  
Usual Suspects Sa. 21 Uhr

**Jesuitenkirche St. Michael**  
Neuhauser Str. 6, Fußgängerzone  
Michaelskonzert So. 16 Uhr

**Kultur im Schlachthof**  
Tel. 089 / 72 01 82 64 - Saal  
Tango Argentino So. 18.30 Uhr

**DANKE FÜR ALLES**  
sos-kinderdoerfer.de

**SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT**

**EURO NATURE**

Schenken Sie sich Unendlichkeit.

Mit einer Testamentsspende an EuroNatur helfen Sie, das europäische Naturerbe für kommende Generationen zu bewahren.

Wir informieren Sie gerne.

Sabine Günther  
Telefon +49 (0)7732/9272-0  
testamentsspende@euronatur.org

**Wir machen stark! Die Johanniter-Jugend.**

Die Johanniter-Jugend ist der Jugendverband in der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., der in vielfältigen Aktivitäten konkret handelt, demokratisches Verhalten fördert und die direkte Hilfe am Nächsten ermöglicht.

Mehr Informationen unter:  
0800 0 19 14 14 (gebührenfrei)  
[www.johanniter-jugend.de/bw](http://www.johanniter-jugend.de/bw)

**Johanniter Jugend**



Neue **tz**-Serie: Checken Sie Ihren Gesundheitszustand

Übergewicht, ungesunde Ernährung mit zu viel Salz, Bewegungsmangel, Rauchen und erhöhte Blutzuckerwerte können den Blutdruck in die Höhe treiben



Wie ist es um unsere Gesundheit bestellt – und wann sollte man besser mal zum Arzt gehen, um das eine oder andere Problem näher abklären zu lassen? Ein neues Buch des Medizin-Journalisten Christian Zehenter bietet dazu Orientierungshilfe. Der Ratgeber ist im Humboldt-Verlag erschienen (siehe re.; 296 Seiten, 19,99 Euro) und beinhaltet 60 bewährte Selbsttests. Sechs davon drucken wir im Rahmen unserer neuen Gesundheitsserie. Darin liefern Münchner Mediziner zudem wichtige Informationen zu etwaigen Erkrankungen. Zum Aufakt können Sie heute checken, ob Ihre Blutdruckwerte gefährlich sind.

ANDREAS BEEZ



# Wie gefährlich ist Ihr Blutdruck?

**Wie alt sind Sie?**

- unter 35 Jahre  0
- 36 – 55 Jahre  1
- 56 – 75 Jahre  2
- über 75 Jahre  1

**Wie lange bewegen Sie sich (Sport ausgenommen) im Alltag, z. B. Fuß- und Radstrecken, Handwerk, Garten, bewegungsbetonte Hausarbeit?**

- 0 – 0,5 Stunden  3
- 0,5 – 1 Stunde  2
- 1 – 2 Stunden  1
- mehr als 2 Stunden  0

**Wie oft treiben Sie wöchentlich mindestens 45 Minuten Sport (z. B. Laufen, Schwimmen, Ballsport, Fitnesstraining) oder bewegen sich mindestens 90 Minuten intensiv (z. B. Fahrradtour, Nordic Walking, Wandern)?**

- weniger als 1 mal  3
- 1 mal  2
- 2 mal  1
- öfter als 2 mal  0

**Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?**

- keine, auch in den letzten 15 Jahren nicht  0
- keine, aber in den letzten 15 Jahren  1
- 1 – 3  2
- 4 – 7  3
- 8 – 12  4
- mehr als 12  5

**Wie hoch ist Ihr BMI (Körpergewicht dividiert durch das Quadrat der Körpergröße, z. B. 78 : (1,79)<sup>2</sup> = 24,3)?**

- unter 25  0
- 25 – 27  1
- 27 – 30  3
- über 30  4

**Welchen Umfang hat Ihre Taille (Messung mit Maßband)?**

- Frauen:**
- unter 80 cm  0
  - 80 – 88 cm  2
  - über 88 cm  3
- Männer:**
- unter 94 cm  0
  - 94 – 102 cm  2
  - über 102 cm  3

**Tasten Sie nach fünf Minuten entspanntem Sitzen Ihren Puls an der Unterseite des Handgelenks (daumenseitig) oder der Halsschlagader. Wie viele Schläge pro Minute zählen Sie?**

- weniger als 75  0
- 75 – 90  2
- über 90  3

**Wie viele alkoholische Getränke trinken Sie im Schnitt pro Tag (entsprechend je 0,4 l Bier, 0,2 l Wein oder drei Gläsern Schnaps)?**

- weniger als 1  0
- 1  1
- 2  2
- 3  3
- mehr als 3  4

**Wie salzig essen Sie?**

- sehr salzig (häufig Fertiggerichte, Wurst, Käse, salzige Snacks, nachsalzen)  3
- mittel  1
- wenig  0

**Wie oft pro Woche essen Sie rotes Fleisch (Schwein, Rind, Lamm) als Hauptmahlzeit?**

- weniger als 3 mal  0
- 3 – 5 mal  2
- öfter  3

**Nehmen Sie regelmäßig die Pille oder andere Hormonpräparate ein?**

- ja  2
- nein  1
- nein, auch in den letzten drei Jahren nicht  0

**Welche Symptome treffen auf Sie zu (Mehrfachnennungen möglich)?**

- Schilddrüsenüberfunktion  1
- Nierenerkrankung  1
- Gefäßverengungen  1
- erhöhte Blutfettwerte  1
- Schnarchen  1
- Schlafapnoe (Atemaussetzer während des Schlafs)  1
- Asthma bronchiale  1
- Einnahme von Schmerzmedikamenten  1
- hochdosierte Cortisoneinnahme  1

**Welche der folgenden Einflüsse prägen Ihren Alltag (Mehrfachnennungen möglich)?**

- Geldsorgen  1
- Zukunftsängste  1
- Konflikte im Arbeits- oder Wohnumfeld  1
- Leistungsdruck  1
- Lärm  1
- Einsamkeit  1
- überlange Arbeitszeiten  1
- ständige Erreichbarkeit  1
- Kaffeekonsum über 0,5 l pro Tag  1
- Unterforderung  1
- Überforderung  1
- Doppelbelastung  1
- Abwertung  1
- partnerschaftliche/familiäre Spannungen oder Krisen  1
- innere Anspannung  1
- Erschöpfung  1
- Gefühl der Hilflosigkeit  1
- Niedergeschlagenheit  1
- Stimmungsschwankungen  1

**Sie leiden mindestens 1 mal pro Woche unter (Mehrfachnennungen möglich) ...**

- Schwindel  1
- Kopfdruck  1
- Kopfschmerzen  1
- Nasenbluten  1
- Ohrensausen  1
- Kurzatmigkeit  1
- Atemnot  1
- Schmerzen in der Brust  1
- Sehstörungen, z. B. Sternchensehen  1
- Sensibilitätsstörungen, z. B. Kribbeln an Armen oder Beinen  1
- Muskelzittern  1
- übermäßigem Schwitzen  1
- massiven Ängsten  1

**Schlafen Sie erholsam und fühlen Sie sich beim Aufwachen ausgeruht?**

- selten bis nie  3
- manchmal  2
- meistens  0

**Gibt es Fälle von Bluthochdruck in Ihrer Familie?**

- nein  0
- ja, einen  1
- ja, mehrere  2

**Haben Sie Diabetes Typ 2?**

- nein  0
- ja, ohne Insulin  2
- ja, insulinpflichtig  3

**Sind Sie mit Ihrem Körper zufrieden?**

- ja, überwiegend  0
- teilweise  1
- eher nicht  2
- gar nicht  3

**Fühlen Sie sich in Ihrem Beziehungsnetzwerk gut aufgehoben?**

- ja, überwiegend  0
- teilweise  1
- eher nicht  2
- gar nicht  3

**Können Sie abends, am Wochenende und im Urlaub gut abschalten und nehmen sich auch die nötige Zeit dazu?**

- selten bis nie  3
- manchmal  2
- häufig bis täglich  0

**Wie oft lachen oder freuen Sie sich herzlich?**

- mehrmals täglich  0
- täglich  1
- manchmal  2
- selten bis nie  3

## Auswertung

**0 – 10 Punkte:** Sie erreichen nicht nur eine hohe Lebensqualität, sondern auch beste Voraussetzungen, um ein Leben lang gesund und im optimalen Blutdruckbereich zu bleiben. Weiter so!

**11 – 25 Punkte:** Ihr Ergebnis spricht für ein mäßig erhöhtes Bluthochdruckrisiko. Sie leben überwiegend gesund, setzen sich jedoch regelmäßig körperlichen oder seelischen Stressfaktoren aus, die den Körper antreiben – früher oder später wahrscheinlich auch den Blutdruck.

**26 – 50 Punkte:** Ihr Blutdruckrisiko ist deutlich erhöht. Daher sollten Sie Ihre Lebensweise direkt ändern. Wo besteht Handlungsbedarf – Arbeitssituation, Konflikte, inneres Gleichgewicht, Ernährung oder Bewegung? Zudem sollten Sie täglich Ihren Blutdruck messen.

**über 50 Punkte:** Die meisten Voraussetzungen für Bluthochdruck treffen zu. Zum einen sollten Sie gemeinsam mit einem Arzt die aktuelle Blutdrucksituation und eine evtl. nötige medikamentöse Therapie klären. Zum anderen steht eine fundamentale Änderung der Lebensweise an.

