

## DIE BRUNO-REICHART-KOLUMNE

### Den Blutdruck muss man richtig messen

In Deutschland leidet nahezu jeder zweite Bürger an zu hohem Blutdruck. Wobei das Wort „leiden“ eigentlich nicht zutrifft: Bluthochdruck tut nicht weh, wird oft lange Zeit nicht erkannt und ist ein signifikanter Risikofaktor – nicht nur für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch für die Nieren oder Augen. Mitte Juni haben nun zwei wissenschaftliche europäische Gesellschaften neue Hypertonus-Leitlinien veröffentlicht – ein 75-Seiten-Werk von 25 Autoren mit mehr als 700 Zitaten.

Nach wie vor wird der Grenzwert zwischen normalem und erhöhtem Blutdruck bei 140/80 angesetzt. Neu ist, dass man diesen Parameter für das Alter erhöht hat: Nun liegt der höhere Wert bei etwa 160. Eine Bewertung, die ich aufgrund meiner Erfahrungen nur unterstreichen kann.

Zur Therapie der Hypertonie: Zuerst muss der Lebensstil verändert werden. Neben den bekannten Empfehlungen für eine vernünftige Diät, Gewichtsreduktion, Bewegung, wenig Alkohol und keine Zigaretten wird explizit eine Reduktion des Salzkonsums hervorgehoben. Täglich sollen es nicht mehr als fünf bis sechs Gramm sein und dabei auch die versteckten Salze, zum Beispiel in Brot, Fleisch und Käse, beachtet werden!

Im Hinblick auf Bluthochdruck-Medikamente scheint es zwischen den vier gängigen Arzneimittelgruppen und Diuretika keine Unterschiede zu geben, spezielle Indikationen wie zum Beispiel während der Schwangerschaft sind zu berücksichtigen.

Neu ist auch der Hinweis auf die bereits sehr populäre interventionelle Denervierung der Nierenarterien zur Senkung des Blutdrucks mit Radiofrequenz bei besonders hartnäckigen Fällen. Dem richtigen Blutdruckmessen werden in dem Mammut-Werk übrigens ganze fünf Seiten gewidmet. Unter anderem sollte man ihn nach einer Ruhepause im Sitzen bestimmen und die Messung nach zwei Minuten wiederholen.

Haben auch Sie Fragen an unseren Kolumnisten Prof. Dr. Bruno Reichart? E-Mail genügt an: [medizin@abendzeitung.de](mailto:medizin@abendzeitung.de)



AZ-Kolumnist: Herzchirurg Bruno Reichart.

# Wenn die Füße streiken

Die AZ stellt das neue Buch „Hallux Valgus – die besten Übungen zur Selbsthilfe“ von Thomas Rogall vor, Leiter der Fuß-Schule München

Der gefürchtete „Hallux Valgus“ ist die häufigste orthopädische Fußdeformation: „Die Abweichung der großen Zehe zur zweiten Zehe führt zuerst zu schmerzenden Druckstellen“, sagt Thomas Rogall, Physiotherapeut und Leiter der Fuß-Schule München. Das hat fatale Folgen: „Den Betroffenen passt kein Schuh mehr.“ Für Liebhaber schöner Schuhe eine Katastrophe.

Ob man unter einer so genannten „Ballengroßzehe“ leidet, entscheidet in erster Linie die Bewegung des Körpers über dem eigenen Fuß: „Wer instabil geht, besitzt ein großes Risiko für eine krankhafte Veränderung der Großzehe.“

### Die Kunst des Tapens: Wie man professionell die Schmerzen lindert

In der Regel nimmt das Risiko im Alter zu, „aber auch 20- oder 30-Jährige können sich innerhalb von Monaten durch einseitige Druckbelastungen einen Hallux Valgus erlauben“, weiß Rogall aus der täglichen Praxis. Besonders häufig sind Frauen nach der Menopause betroffen.

Im AZ-Report stellt Thomas Rogall vier Übungen vor. Alle vier sind zur Prävention, aber auch zur Therapie eines Hallux Valgus wirksam. „um die Wahrnehmung beim Gehen zu verbessern“, sagt Rogall.

● **Die Achtsamkeit im Gehen.** Beobachten Sie sich selbst: Was passiert beim Gehen an der Fußsohle? Wie ist die Druckverteilung? Entsteht eine gleichmäßige Belastung des ganzen Fußes oder kippt die Ferse nach Innen. Durch die Innenkipplung wird der erste Mittelfußknochen abgelenkt und verdreht, ein Hallux Valgus entsteht.

● **Die Balanceübung „Einbeinstand“:** Heben Sie vom



Hüftgelenk

Hallux valgus



Die Kunst des Tapens: Die Beschwerden bei Hallux Valgus lassen sich mit neuen Tape-Verfahren lindern. Fotos: Nymphenburger

Ausweichbewegung des Beckens

Verengung der Leistenregion und der Innenseite des Oberschenkels mit Spannung des Gewebes und der Muskulatur

Fehlstellung mit Folgen: Ein „falscher“ Bewegungsablauf beim Gehen ist ein Risiko für Hallux Valgus.

### SERVICE & INFOS

#### AZ-Verlosung: Zehn neue Bücher für Leser

Ab morgen ist das neue Buch von AZ-Experte Thomas Rogall im Handel: „Hallux Valgus – die besten Übungen zur Selbsthilfe“, 64 Seiten, farbig bebildert, € 9,99, Nymphenburger Verlag.

Die AZ verlost exklusiv zehn Bücher – rufen Sie an unter: ☎ 01378 420 169 bis Morgen um 12 Uhr. mb



Becken aus zunächst ein Bein und den Fuß vom Boden ab. Vorsicht: Machen Sie dabei kein Hohlkreuz. Drehen sie dann das Becken seitlich auf der angehobenen Seite nach vorne. Fuß und Knie zeigen gerade aus. Beim stehenden Bein sollte der Druck gleichmäßig auf allen Zehen verteilt sein, achten sie dabei besonders auf die große und kleine Zehe. Die Ferse funktioniert dabei wie ein „Steuerruder“ zur gleichmäßigen Druckverteilung zwischen den Zehen. Sechs Sekunden halten, wie-

Wann muss man zu Arzt? „Gehen sie bei akuten Funktionsstörungen und Schmerzen zu einem verständigen Arzt und lassen sich untersuchen. Vielleicht kann am Ende auch nur eine Operation helfen. Die Art und Weise wie Sie Gehen und ihre Füße belasten, sollten Sie und Ihr Arzt aber höchste Priorität schenken.“

Michael Backmund

Infos: ☎ 089/62 06 09 06 und [www.fusschule.com](http://www.fusschule.com) im Netz.

## GESUNDHEIT kompakt

### ► Vortrag: Ernährung gegen Arthrose

Was sind eigentlich Knorpelnährstoffe? Was muss ich essen, um Gelenksbeschwerden zu lindern oder ihnen vorzubeugen? Der Biologe, Sportwissenschaftler und Buchautor Dr. Wolfgang Feil beschäftigt sich schon lange „mit einer Anti-Entzündungsernährung“ als erfolgreicher Baustein bei der Prävention und Therapie von Arthrose. Am Mittwoch, 17. Juli 2013, hält der Nährstoffspezialist und Forscher in den Räumen der Münchner Abendzeitung seinen Vortrag „Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden“ gleich zweimal hintereinander: Der erste startet um 17 Uhr, der zweite um 20 Uhr. Der Eintritt kostet jeweils sieben Euro. Karten erhalten Sie an der Abendkasse. Ort: Rundfunkplatz 4, nahe Hauptbahnhof. In seinen Vorträgen wird Dr. Feil mit praktischen Anleitungen besonders auch auf die Frage eingehen, wie eine optimale Bewegung bei Arthrose und Gelenkschmerzen aussehen sollte, die auf wissenschaftlichen Studien basiert und nachweislich sinnvoll ist.

MONTAG  
GESUNDHEIT

DIENSTAG  
TIERE

MITTWOCH  
MÄNNER & FRAUEN

DONNERSTAG  
DIGITALE WELT

FREITAG  
KINDER & FAMILIE

SAMSTAG  
ESSEN & TRINKEN

# URLAUBSZEIT! UND WAS MACHT IHRE ABENDZEITUNG?

- Meine AZ fährt mit – ich möchte sie im Urlaub lesen  
Im Inland kostenlos, internationaler Versand mit zusätzlichen Kosten
- Meine AZ spende ich an eine karitative Einrichtung
- Meine AZ verschenke ich an Freunde oder Bekannte
- Meine AZ bleibt zuhause und pausiert. Gutschrift ab 8 Werktagen Lieferunterbrechung

Rufen Sie unseren AboService an unter 089 - 23 77 111 oder im Internet unter [www.az-muenchen.de/verlag/abonnement/urlaubs-service](http://www.az-muenchen.de/verlag/abonnement/urlaubs-service)



Abendzeitung  
Das Gesicht dieser Stadt

