

Nicht mehr schlapp und müde

Niedrigen Blutdruck erkennen und gegensteuern

(Offenbach am Main, den 22. November 2017) – Wer niedrigen Blutdruck hat, fühlt sich in seiner Leistungsfähigkeit oft eingeschränkt. Von morgendlichem Schwindel über Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit bis zu Ohnmachtsanfällen reichen die Symptome. Pflanzliche Wirkstoffe aus der Apotheke können Abhilfe schaffen, so der Hessische Apothekerverband e.V. (HAV).

Die Grenzwerte beim niedrigen Blutdruck sind nicht strikt festgelegt, erläutert Lutz Mohr, Vorstandsmitglied des HAV: „Von einem zu niedrigen Blutdruck sprechen wir, wenn Werte unter 105 zu 60 in mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) gemessen werden. Er kommt in der Pubertät vor, aber auch bei sehr schlanken Frauen, Schwangeren und Stillenden, und bei Menschen, die zu wenig trinken. Manche Menschen haben von Hause aus einen niedrigen Blutdruck.“

Mit einfachen Mitteln kann jeder Betroffene ohne Medikamente den Blutdruck stabilisieren. Dafür eignen sich am besten Ausdauersportarten, weiß der Apotheker: „Radfahren, Schwimmen, Tanzen oder regelmäßige flotte Spaziergänge bringen den Kreislauf und den Blutdruck in Schwung. Auch Wechselduschen oder Bürstenmassagen eignen sich hierfür.“ Besonders Senioren rät er, regelmäßig und ausreichend zu trinken, denn eine Dehydrierung kann den Blutdruck in den Keller sausen lassen und führt dann leicht zu einer Desorientierung.

Wem das nicht hilft, dem empfiehlt Mohr zur Stabilisierung des Blutdrucks Tees oder Tropfen mit Weißdorn oder Tropfen mit dem Wirkstoff Etilefrin. Liegen die Ursachen in einer Erkrankung, rät er zum Arztbesuch: „Herzfunktionsstörungen, eine Schilddrüsenunterfunktion oder Hormonumstellungen können den Blutdruck ebenso senken wie manche entwässernden Medikamente (Diuretika) oder Antidepressiva.“

Hessischer Apothekerverband e.V.

Strahlenbergerstraße 112
63067 Offenbach

Telefon: 0 69 / 79 20 05-0
Telefax: 0 69 / 79 20 05-20

E-Mail: [info\(at\)h-a-v.de](mailto:info(at)h-a-v.de)