

Gesunder Blutdruck?



Zu Ihrer Gesundheit gibt es viele Wege- das Team unserer Tagesklinik unterstützt Sie dabei, den für Sie persönlich am besten geeigneten zu finden. Die Villavita bietet Ihnen die Kompetenz und Erfahrung von mehr als einem Dutzend Mediziner, die Sie mit Herz, Hand und Verstand begleiten. Die Behandlungskosten werden von den Privatversicherungen erstattet und sind auch für Selbstzahler erschwinglich. Haben Sie Fragen? Nur Mut, rufen Sie uns an.

Dieter Müller
Ihr Dieter Müller

Ihr Team

Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine der häufigsten Kreislauferkrankungen. Fast die Hälfte aller Erwachsenen entwickelt im Laufe ihres Lebens einen zu hohen Blutdruck. Aber nur bei ca. 10% aller Patienten lässt sich eine Ursache finden (z. B. eine Nieren- oder Hormonkrankheit). Sehr oft kommt Hypertonie in Kombination vor mit erhöhtem Cholesterin, Übergewicht und einem gestörtem Zuckerstoffwechsel (einem beginnenden Diabetes mellitus). Schlecht eingestellter Blutdruck kann langfristig zu Schäden an den Blutgefäßen und inneren Organen führen, insbesondere im Kombination mit den anderen Risikofaktoren wie Rauchen oder Bewegungsmangel. Die Folgen können Hirn- oder Herzinfarkte sein, Herz- oder Nierenversagen. Deshalb sollte man Hypertonie behandeln.

Ab wann spricht man überhaupt von Bluthochdruck?

Beim Blutdruck werden immer zwei Werte angegeben: z. B. 120/80 mmHg. Der höhere (systolische) Wert wird gemessen, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in die Arterien pumpt. Der niedrigere (diastolische) Wert wird gemessen, wenn sich das Herz entspannt und sich die Kammern wieder mit Blut füllen. Wenn der Blutdruck zwischen 140/90 und 160/95 mmHg ist, gilt das bereits als grenzwertiger Bluthochdruck. Alle Werte über 160/95

gelten als Hypertonie. Aber Vorsicht: diese Werte kommen natürlich auch beim Gesunden vor, wenn er sich anstrengt oder aufregt- zum Beispiel beim Arztbesuch. Da spricht man vom „Weißkittel -Hochdruck“. Von echtem Bluthochdruck spricht man nur, wenn erhöhte Werte wiederholt und in körperlicher Ruhe gemessen werden.

Was tun bei Bluthochdruck?

Die wichtigste Maßnahme ist eine Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Nachweislich sinkt der Blutdruck, wenn Übergewicht reduziert wird. Auch eine verbesserte Stressbewältigung, regelmäßige Bewegung und rhythmische Lebensführung können dazu beitragen. Aus der Naturheilkunde und der anthroposophischen Medizin gibt es eine Vielzahl Heilmittel zur Einstellung des Blutdrucks. In schweren Fällen müssen diese auch mit schulmedizinischen Mitteln kombiniert werden. In der Villavita, einer modernen Tagesklinik für Gesundheitsmedizin, hilft Ihnen ein Team von rund einem Dutzend Experten verschiedener Fachrichtungen, die beste individuelle Lösung für Sie zu finden. Wir nehmen uns Zeit für Sie: nach einer umfassenden fachärztlichen Untersuchung wird Ihr persönliches Behandlungsprogramm entwickelt.

Kompetenzteam Bluthochdruck



Dr. med. Tobias Sprenger, Medizinischer Direktor
stellt hier sein Kompetenzteam zum Thema „Bluthochdruck“ vor.



Prof. Dieter Müller, provita Ernährungsmedizin
Diäten bringen langfristig keinen Erfolg bei der Gewichtsreduktion. Da hilft nur ein individuelles Stoffwechselprofil auf der Basis einer ernährungsmedizinischen Analyse. Dadurch ermöglicht Provita Ernährungsmedizin Wohlfühlgewicht ohne Verzicht. Durch die Gewichtsreduktion fühlt man sich wieder wohler in seinem Körper, man hat wieder mehr Freude an der Bewegung- das sind wichtige Voraussetzungen für einen normalen Blutdruck.



Dr. Simone Becker, Dr. Mona Laqué, Sportwissenschaftlerinnen

Bewegung ist bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen besonders wichtig. Aber wie weit darf sich ein Patient mit Bluthochdruck oder einer Herzerkrankung belasten? Wir verbinden medizinisches Wissen mit den Aktuellen Erkenntnissen der Sportwissenschaft und der Bewegungstherapie. Jeder Patient wird seiner Leistungsfähigkeit entsprechend optimal gefördert und beraten.



Dr. Tobias Sprenger, Ärztlicher Direktor der Villavita

In der Villavita gehen Schulmedizin und alternative Verfahren Hand in Hand. Wer weder auf das eine noch auf das andere verzichten möchte, findet in unserer Tagesklinik beides unter einem Dach. Die anthroposophische Medizin hat ein großes Repertoire an Heilmitteln aus der Natur, die zur Behandlung von Bluthochdruck geeignet sind.



villavita®

Tagesklinik für Gesundheitsmedizin

Hauptstraße 24
50996 Köln-Rodenkirchen
Telefon 0 22 1-222 525-0
www.villavita-med.de



- | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|---|---|---|--|--|---|---|---|
| Eta Brunert
Empfang
Die gute Seele des Hauses | Dr. med. Tobias Sprenger
Medizinischer Direktor
Facharzt für Allgemeinmedizin
Anthroposophische Medizin, Cranio-Sacral-Therapie | Dr. Claudia Söntgen
Frauenärztin
Beratung und Therapie bei Wechseljahren, Empfängnisverhütung, Krebserkrankungen | Dr. med. Udo Martin
Facharzt für Innere Medizin
Innere Medizin, Gastroenterologie, Sport- und Ernährungsmedizin | Dr. Mona Laqué, DocSports CCT
Diplom-Sportwissenschaftlerin
Medizinisch basierte Bewegungstherapie, Sportmedizin, Gesundheitsmanagement & Work-Life-Balance | Jan-Dirk Tengelmann
Heilpraktiker
Schmerztherapie, Chiropraktik, Osteopathie, Triggerpunkt-Therapie, Manuelle Neurotherapie | Nicole Giefer
Heilpraktikerin
Craniosacrale Therapie (auch für Kinder und Säuglinge), Traumatherapie, Rebalancing | Dr. med. Bert Martens
Facharzt für HNO-Heilkunde
Tinnitus, Schwindel, Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Allergiediagnostik und Therapie, Riech- und Geschmacksstörungen, Schnarchen | Dr. Simone Becker, DocSports CCT
Diplom-Sportwissenschaftlerin
Medizinisch basierte Bewegungstherapie, Sportmedizin, Gesundheitsmanagement & Work-Life-Balance | Sigrid Lauff
Heilpraktikerin
Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur, Kräuterheilkunde, Zungendiagnose, Pulsdiagnose | Arno Siepe
Arzt
Ernährungsmedizin
Coaching | Nicole U. Langenberg
Heilpraktikerin
Energetische Medizin | Hans Peter Niehoff
Dipl. Shiatsu-Praktiker
Shiatsu | Gesa Lehnhardt
Ärztin und Psychotherapeutin
Analytische Psychotherapie, Einzelbehandlungen, Paartherapie, Krisenintervention | Hon.-Prof. Dieter Müller
MBA Gesundheitsökonom
Diagnostiker/Heilpraktiker
Ernährungsmedizin
Direktor Villavita |
|--|---|---|--|--|--|--|---|---|---|--|--|---|---|---|