


#entdeckergesucht

Lars Schmidt leidet an erblich bedingtem Bluthochdruck, auch sein Vater und Bruder sind betroffen. Trotz eines gesunden Lebensstils ist die Einstellung des Blutdrucks nicht einfach. Damit sie gelingt, muss Herr Schmidt vier verschiedene Blutdrucksenker nehmen. Für ihn ist das ok – er weiß, dass er damit schwere Folgeerkrankungen verhindern kann.

A man with a backpack is running through shallow water, splashing. He is wearing a grey hoodie, blue jeans, and sunglasses. The background shows a calm lake and a clear blue sky.

„ICH BIN GERN IN BEWEGUNG – ICH BIN AKTIV IN EINEM TENNISVEREIN UND JEDEN MORGEN GEHE ICH ETWA VIER KILOMETER MIT UNSEREM MALTESERHUND LOTTA SPAZIEREN.“

Ich bin gern in Bewegung – und meine Familie ebenfalls. Regelmäßigkeit ist mir wichtig. Das heißt für mich, dass ich frühmorgens etwa vier Kilometer mit unserem Malteserhund Lotta spazieren gehe. Dann kann ich noch mal durchatmen, bevor ich um sieben Uhr zur Arbeit fahre. Wir wohnen hier ja ländlich im Main-Tauber-Kreis, da bin ich schnell draußen in der Natur. Ich spiele mehrmals pro Woche Tennis und im Winter steht die ganze Familie auf Skiern. Ich bin ein Familiemensch und unser Haus steht auch für die Freunde unserer Kinder jederzeit offen. Wir haben in den letzten Monaten extra einen Partyraum eingerichtet, damit unsere Tochter mit ihrem Freundeskreis bei uns Zeit verbringen kann. Eine weitere Leidenschaft von mir ist seit über 30 Jahren die Band „Die Toten Hosen“. Ich bin sehr glücklich, dass meine Familie auch dieses Hobby mit mir teilt und mich schon zu vielen Konzerten in ganz Deutschland begleitet hat.

Jetzt überlege ich gerade, wie ich in meinen Tagesablauf Krafttraining einbaue. Obwohl ich regelmäßig Sport treibe und nur leichtes Übergewicht habe, versuche ich, noch etwas abzunehmen und dadurch meinen Blutdruck noch besser unter Kontrolle zu bekommen. Damit habe ich mich früher nie beschäftigt, auch wenn ich wusste, dass mein Vater einen zu hohen Blutdruck hat – ebenso mein Bruder, bei dem fing es schon im Alter von 20 Jahren an. Es gibt offenbar eine genetische Veranlagung für hohen Blutdruck in unserer Familie. Trotzdem gehöre ich nicht zu den Leuten, die ständig zum Arzt gehen. Vor neun Jahren habe ich dann aber gemerkt, dass ich immer häufiger Kopfschmerzen bekam. Manchmal schluckte ich mehrere Tabletten pro Woche dagegen. Das hat meine Frau aufmerksam werden lassen. „*Da stimmt doch etwas nicht!*“, hat sie gemeint und mich zum Arzt geschickt. Der schaute ernst, nachdem er den Blutdruck gemessen hatte. Mein Problem ist der untere Wert, der lag damals bei 105 bis 115, der obere bei 160 bis 170. Als ich meinem Vater davon erzählte, hat er gleich bei mir nachgemessen und mich danach direkt zu seinem Kardiologen geschickt. Der hat mich daraufhin bis spätabends untersucht. Ein Belastungs-EKG (Elektrokardiogramm) auf einem Fahrrad gehörte dazu – und dabei hat mein Blutdruck wohl einen Grenzwert überschritten, sodass die Arzthelferin sogar den Test abgebrochen hat. Für mich war das damals ziemlich unverständlich, da ich regelmäßig gejoggt habe.

Seither nehme ich vier unterschiedliche Tabletten. Immer mal wieder muss die Medikation angepasst werden. Das war zum Beispiel der Fall, als mein behandelnder Arzt Eiweiß im Urin festgestellt hat. Ich fühle mich bei Dr. Jochen Selbach in Bad Mergentheim sehr gut aufgehoben. Er ver-

sorgt mich mit seriösen Informationen der Deutschen Hochdruckliga und überprüft jedes halbe Jahr den Verlauf der Blutdruckwerte. Ich messe fast täglich und speichere die Werte dann über eine App in meinem Smartphone. Auch über die Nebenwirkungen meiner Medikamente kann ich gut mit Dr. Selbach sprechen. Als einmal ein Blutdruckmittel dafür gesorgt hat, dass meine Haut zu jucken begann, wurde mir ein anderes Medikament verschrieben. Er hat mir erklärt: Mein Körper nimmt offenbar an, dass der hohe Blutdruck normal ist. Organische Gründe dafür lassen sich nämlich glücklicherweise nicht finden. Auch den Stress in der Firma kann ich gut bewältigen. Meinen Alkohol- und Kaffeekonsum habe ich auf ein Minimum reduziert. Wir ernähren uns gesund und meine Frau versucht, die Gerichte so salzarm wie möglich zuzubereiten. Wenn ich es jetzt schaffe, durch das Krafttraining noch fünf Kilo purzeln zu lassen, dann kann ich eventuell auf eine Tablette verzichten. Mal schauen, vielleicht klappt es ja auch noch, ab und zu mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren...

Insgesamt denke ich, dass ich Glück habe. Mir geht es gut, auch wenn ich weiß, dass Bluthochdruck gefährlich ist und Schlaganfälle oder Herzinfarkte verursachen kann. Doch dagegen kann ich aktiv werden und bin so weitgehend vor gefährlichen Ereignissen geschützt. Bluthochdruck hat man selbst in der Hand, während man sich bei Krebs hilflos fühlt. Das haben wir bei meiner Frau erlebt, als sie gegen ihren Brustkrebs kämpfte. Die Herausforderungen, denen sie sich durch ihre Krankheit stellen musste, waren hier ganz andere – und sie hat sie mit Bravour gemeistert. ■



INFO

Lars Schmidt

Lars Schmidt (47) leitet einen Stahlhandel mit ca. 40 Mitarbeitenden in Bad Mergentheim. Er verkauft unter anderem Tore und Türen, Stahl und Werkzeuge an Handwerks- und Industriebetriebe. Er ist seit 20 Jahren mit seiner Frau Bettina verheiratet – die beiden kennen sich, seit sie 18 Jahre alt sind. Das Paar hat zwei Kinder, den zehnjährigen Lenny und die 15-jährige Melissa.