

Alles unter Kontrolle

Etscheits Alltagsstress

Rekordwärme, Pegida, Syrien, IS, Putin, Charlie Hebdo. Wir leben in wahrhaft Blutdruck-treibenden Zeiten. Am letzten Wochenende wäre beinahe auch noch New York vergletschert. Zum Glück brachte der Jahrhundert-Blizzard "Juno" nur knappe zwanzig Zentimeter Schnee im Central Park. Aber immer besser, man rechnet mit dem Schlimmsten. Dann ist es besonders schön, wenn man nochmal davongekommen ist.

Weil die Welt derzeit gar so aufregend ist und ich bekannt dafür bin, schnell mal die Nerven zu verlieren, kam ein wohlmeinender Freund vor ein paar Monaten auf die Idee, mir ein Blutdruckmessgerät zu empfehlen. Schließlich sei ich ja auch schon über fünfzig. Da steige die Gefahr von Herz- Kreislaufkrankungen. Und ich wolle doch nicht vielleicht schon in den angeblich besten Jahren mit Blaulicht in die Stroke Unit eingeliefert werden.

Ich kaufte mir also im Sanitätshaus einen kleinen, kompakten Plastikkasten der Firma Bosco, Modell "medicus control", mit Schlauch und Manschette und einer Digitalanzeige. Seither gehöre ich zur wachsenden Gemeinde der "Self-Tracker", also jener vor allem jüngerer Menschen, Leistungsträger wie ich, die ständig mit allerlei elektronischen Applikationen sämtliche erreichbaren Körperwerte messen, um sie dann ins Internet zu stellen. Damit der Arbeitgeber ganz genau weiß, wen er bei der nächsten Entlassungswelle berücksichtigen muss. Und die Krankenkasse, wem sie demnächst den Vertrag kündigen soll.

Seit einem Vierteljahr messe ich jetzt jeden Morgen und fühle mich – krank. Das ist auch kein Wunder bei Werten um oder sogar über 140/90. Normal wären 120/80. Gerade noch normal sind Werte bis 129/84, während die "Deutsche Hochdruckliga" bei Werten zwischen 130/85 und 139/89 von "hoch normal" spricht, was verwirrend, aber immer noch normal ist, wenngleich auch ein bisschen zu hoch. Erst ab Werten von 140 zu 90 aufwärts liegt eine Hypertonie vor, also Bluthochdruck. Bei mir handelt es sich, genauer gesagt, um Hypertonie Grad 1, also leichten Hochdruck. Auf jeden Fall nicht mehr normal.

Meine besorgte Hausärztin machte gleich ein Belastungs-EKG und eine Langzeit-Blutdruckmessung, bei der man einen ganzen Tag lang mit einem mobilen Messgerät herumlaufen muss, das alle paar Minuten piept und pumpt und die Menschen in der U-Bahn glauben lässt, es mit dem Prototypen eines Androiden zu tun zu haben. Das Ergebnis der diversen Untersuchungen: negativ. Also positiv. Mir fehlt nichts. Mit Ausnahme des Blutdrucks. Der ist zu hoch. Die Ärztin verschrieb mir ein Medikament.

Seither spüre ich jeden Morgen, wenn ich die kleine, weiße Pille schlucke, dass ich krank bin. Ich fasse mir bei der Arbeit am Computer dauernd ans Herz – schlägt es noch gleichmäßig oder stolpert es? Extrasystolen wären der Horror! Und das merkwürdige Ziehen im Kopf. Ist das nur Stress oder Vorbote eines Schlaganfalls? Eigentlich sollte ich jetzt den Beruf wechseln. Oder zumindest den Google news alert abschalten. Journalisten sollen ohnehin eine geringere Lebenserwartung haben als normal Sterbliche.