

# Experten raten: Kein Stress und viel Bewegung

Viele Anrufer informieren sich übers Thema Bluthochdruck / Herzspezialisten geben bei Telefonaktion Tipps zur Behandlung

**Oberrdorf.** Anzeichen, Ursachen, Folgen: Bis zu 35 Millionen Deutsche leiden an einem zu hohen Blutdruck. Bleibt dieser unbehandelt, kann dies schwerwiegende Folgen haben. Wie viele Menschen das Thema beschäftigt, zeigte sich auch bei der gestrigen Telefonaktion unserer Zeitung. Die Telefone klingelten pausenlos bei den Herzspezialisten – Herbert Dittmann, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologe und Angiologe aus Rottweil, Eberhard Freiherr von Hodenberg, Chefarzt der Kardiologischen Abteilung des Herzzentrums Lahr und Martin Oberhoff, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin mit Schwerpunkt für Kardiologie an den Kliniken in Calw. Hier einige der wichtigsten Fragen und Antworten.

**Wie häufig tritt der erhöhte Blutdruck in Deutschland auf?**

Je nach Schätzung leiden 18 bis 35 Millionen Bundesbürger an einem erhöhten Blutdruck. Die Häufigkeit des hohen Blutdruckes hängt entscheidend mit dem Lebensalter zusammen. Ab dem 60. Lebensjahr hat jeder zweite Bundesbürger einen hohen Blutdruck. Bei den über 80-jährigen sind es 80 bis 90 Prozent.

**Gibt es Anzeichen, an denen ich einen erhöhten Blutdruck erkennen kann?**

Oft fühlen sich die betroffenen Menschen wohl und spüren keine Anzeichen. Zu Anzeichen gehören zum Beispiel eine rote Gesichtsfarbe, Kopfschmerzen, Atemnot oder ein Enggegehl im Brustkorb bei körperlicher Belastung.

**Ab welchen Werten ist der Blutdruck zu hoch?**

Der optimale Blutdruck liegt etwa bei 120/80 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule). Ein erhöhter Blutdruck beginnt ab 140/90 mmHg. In höherem Lebensalter kommt es aufgrund der zunehmenden Steifigkeit des Gefäßsystems oftmals zu einem isolierten erhöhten systolischen Blutdruck, sodass der untere Blutdruckwert (der diastolische Blutdruckwert) normal bleibt, der obere Blutdruckwert jedoch erhöht ist.

**Gibt es Ursachen für einen erhöhten Blutdruck?**

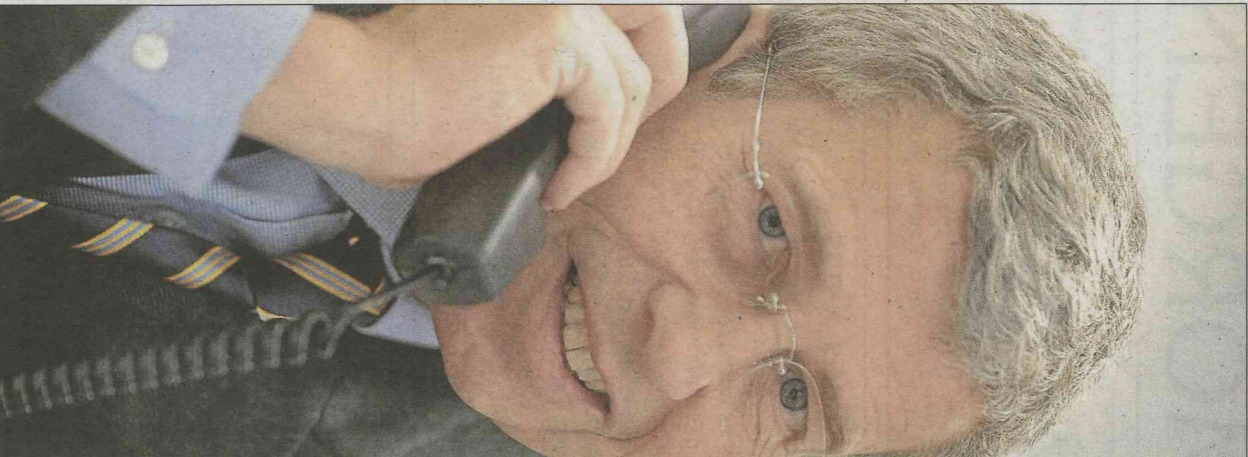
Grundsätzlich können zwei verschiedene Formen des erhöhten Blutdruckes unterschieden werden. Der erhöhte Blutdruck kann einerseits als eigenständige Erkrankung auftreten – die sogenannte essentielle Hypertonie. Dies ist bei 95 Prozent der Patienten mit einem erhöhten Blutdruck der Fall. Andererseits kann der erhöhte Blutdruck jedoch auch als Folge anderer Erkrankungen auftreten (bei zirka fünf Prozent der Patienten).

**Welche Ursachen des erhöhten Blutdruckes sind bekannt, beziehungsweise wodurch wird er begünstigt?**

Als nicht beeinflussbare Ursachen gelten eine erbliche Belastung sowie das zunehmende Lebensalter. Beeinflussbar sind dagegen das Übergewicht, eine kohlsalzreiche Ernährung, der Genuss von Alkohol in größeren Mengen, Bewegungsmangel, zu wenig Obst und Gemüse in der Ernährung, zu viel Stress, Rauchen, bestimmte Medikamente, insbesondere Rheumamittel und Schmerzmittel, die Pille und Cortisonpräparate sowie in seltenen Fällen ein



Herbert Dittmann (von links), Eberhard von Hodenberg und Martin Oberhoff beantworten die Fragen



Fotos: Hopp

**Welche Erkrankungen führen zu einem erhöhten Blutdruck?**

Als häufig ist das sogenannte Schlafapnoesyndrom anzusehen. Dieses äußert sich in Form von Atemstillständen in der Nacht bei den betroffenen Patienten und als eine vermehrte Müdigkeit am Tag. Weiterhin sind verschiedene Nierenerkrankungen und insbesondere Durchblutungsstörungen der Nieren als Bluthochdruckursache bekannt. Selten treten Verengungen der Hauptschlagader (Aortenisthmusstenose) auf. Weiterhin kann eine erhöhte Produktion von verschiedenen Hormonen im Körper, die insbesondere in den Nebennieren oder auch in der Schilddrüse gebildet werden, zu einem erhöhten Blutdruck führen.

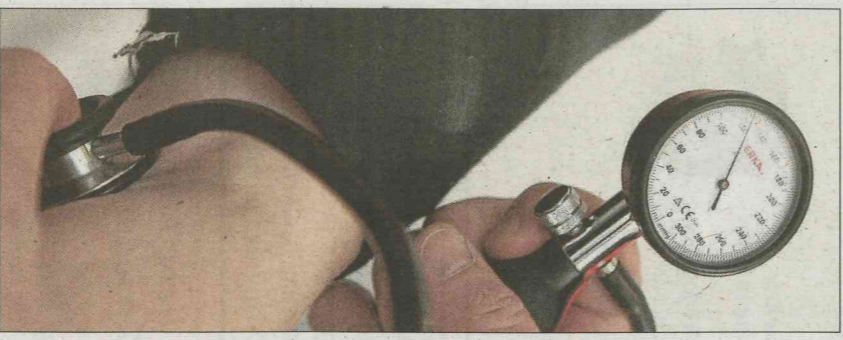
**Mein Hausarzt stellte bei mir eine Herzrhythmusstörung fest, es handelt sich um ein Vorhofflimmern, ein erhöhter Blutdruck ist seit Jahren bekannt. Besteht zwischen beiden Erkrankungen eine Verbindung?**

Eine häufige Ursache der von Ihnen genannten Rhythmusstörung des Vorhofflimmerns ist ein erhöhter Blutdruck. Dieser führt über eine Umformung des Herzens zu der Herzrhythmusstörung. Eine mögliche ernsthafte Folge dieser Herzrhythmusstörung ist ein Schlaganfall infolge einer Blutgerinnselbildung in der linken Vorammer des Herzens. Aufgrund dessen ist diese Herzrhythmusstörung in Ihrer Situation behandlungsbedürftig. Einerseits sollte durch eine blutverdünnende Maßnahme wie zum Beispiel Marcumar ein Schlaganfall verhindert werden, und andererseits die Herzschlagfolge in einen normalen Bereich eingestellt werden.

**Bei einer Blutuntersuchung wurde bei mir der Nierenwert festgelegt. Mein**

**Hausarzt berichtete mir über eine eingeschränkte Nierenfunktion. Mein Blutdruck ist erhöht, und es wurden wiederholt Werte von über 160/90 mmHg festgestellt. Welche Blutdruckwerte sind für mich anzustreben?**

**Bei einer Schädigung der Nieren, insbesondere wenn sie mit einer vermehrten Eiweiß-**



Ein Arzt misst einem Patienten den Blutdruck. Foto: Kienzle

**ausscheidung einhergeht, sind Blutdruckwerte von unter 130/80 mmHg anzustreben.**

**Mein Mann erlitt vor drei Monaten einen Schlaganfall. Seit Jahren hatte er einen erhöhten Blutdruck. Eine vom Hausarzt und vom behandelnden Kardiologen angeratene blutdrucksenkende Therapie nahm er nicht konsequent wahr. Er wollte die empfohlene Medikamente meiden.**

**Wie kann ich meinen Mann von der Notwendigkeit der Behandlung des hohen Blutdruckes überzeugen?**

Der erste Risikofaktor für einen Schlaganfall ist ein erhöhter Blutdruck. Dieser führt über Schäden an kleinen und großen Arterien des Gehirnes entweder zu einer Blutung in das Gehirn oder aber zu Gefäßverschlüssen. Diese Gefäßverschlüsse können direkt im Gehirn sein, nur auf kleine Gefirngefäße beschränkt sein oder sich als Verengungen an der Halsschlagader darstellen. Weiterhin kann ein Vorhofflimmern, bedingt durch den erhöhten Blutdruck, zu einer Bildung und Verschleppung von Blutgerinnseln aus dem Herzen in den Gehirnkreislauf beitragen.

Um einen erneuten Schlaganfall zu vermeiden, ist in jedem Fall eine gute Blutdruckeinstellung notwendig, neben der Gabe von blutgerinnungshemmenden Medikamenten (ASS oder Marcumar bei Vorhofflimmern). Weiterhin ist bei Ihrem Mann zu prüfen, ob weitere, die Gefäßschäden verursachende Begleiterkrankungen, wie erhöhte Cholesterinwerte oder eine Zuckererkrankung bestehen. Sollte dies der Fall sein, ist eine entsprechende diesbezügliche Behandlung ebenfalls dringend empfehlenswert. Falls Ihr Mann raucht, sollte er damit aufhören.

**Bei mir wurde im vergangenen Monat wiederholt ein gering erhöhter Blutdruck mit Werten von 145/95 mmHg festgestellt. Ein behandelnder Arzt empfahl mir, auf die Ernährung zu achten und abzunehmen. Welche zusätzlichen natürlichen Maßnahmen gibt es, um den Blutdruck günstig zu beeinflussen?**

**Wie Sie schon ansprachen, ist der Abbau von Übergewicht empfehlenswert. So bedeutet eine Gewichtsabnahme von zehn Kilogramm eine Blutdruckabnahme von 10 bis 20 mmHg. Weiterhin von Vorteil**

**her nicht normalisieren. Wie soll ich mich verhalten?**

Bedenken Sie bitte, dass eine Senkung des Blutdruckes durch Medikamente Ihr Leben verlängert, die Lebensqualität verbessern sollte und einen Schutz vor Schlaganfall, Herzinfarkt und einem Nierenversagen darstellt. Aufgrund dessen ist der Nutzen der blutdrucksenkenden Medikamente wesentlich höher anzusehen als mögliche Nebenwirkungen. Die aktuell verfügbaren blutdrucksenkenden Medikamente sind in der Regel gut verträglich. Falls Nebenwirkungen auftreten, sprechen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt an. Er wird die Medikation neu zusammenstellen, um so eine möglichst verträgliche Medikation für Sie einzusetzen.

**Bisher reichte zur Einstellung meines erhöhten Blutdruckes ein Medikament aus. Jetzt erhöhte mein behandelnder Arzt die Anzahl der Medikamente auf drei. Ist dies von Vorteil?**

Nach neueren Erkenntnissen ist die Gabe von zwei oder mehr Medikamenten, in mäßiger Dosis kombiniert, günstiger zur Blutdruckeinstellung als ein Medikament in der Maximaldosis. Der Erfolg lässt sich durch die Blutdruckmessungen kontrollieren. Hierbei sind insbesondere die Selbstmessungen von Vorteil. Zu beachten ist, dass nicht alle Medikamente bei allen Patienten gleich wirken, und bei der Behandlung die optimale Kombination nach Wirkung und Verträglichkeit herausgefunden werden sollte. Dieses erfordert sowohl vom Patienten als auch vom behandelnden Arzt sehr viel Geduld und Verständnis.

**Ich habe in der Zeitung über eine neue Methode zur Blutdruckbehandlung gelesen. Es handelt sich dabei um eine Verödung von Nerven in den Nieren-schlagadern. Wie ist diese Methode einzuordnen?**

Dabei handelt es sich um eine neue Methode mit begrenzten Erfahrungen. Über einen Katheter werden Nerven in den Nierenarterien verödet. Dies führt zu einer Blutdruckabsenkung. Langzeiterfahrungen für diese Methode existieren jedoch bisher nicht. Diese Methode sollte daher auch nur bei ausgewählten Patienten angewendet werden, bei denen andere Therapiemaßnahmen nicht zu einer optimalen Blutdruckeinstellung führen.

**Seit zehn Jahren ist bei mir ein erhöhter Blutdruck bekannt. Eine empfohlene Medikation nahm ich nicht wahr. Jetzt habe ich zunehmend Atemnot bei Bergangehen. Mein Kardiologe stellte ein Herzschwäche bei mir fest. Besteht hier ein Zusammenhang?**

Ein jahrelang unbehandelt erhöhter Blutdruck führt zu einer Umformung des Herzens. Dies beinhaltet zuerst eine Verdickung der Wand der linken Herzkammer und im weiteren Verlauf eine Vergrößerung des Herzens und auch der linken Vorammer. Zudem stellt sich mit der Zeit eine Herabsetzung der Pumpfunktion des Herzens heraus, und als Folge dieser Herzschwäche tritt die von Ihnen genannte Atemnot bei körperlichen Belastungen auf. Diese Symptomatik sollten Sie ernst nehmen und eine entsprechende konsequente Behandlung des Blutdruckes und der Herzschwäche wahrnehmen.