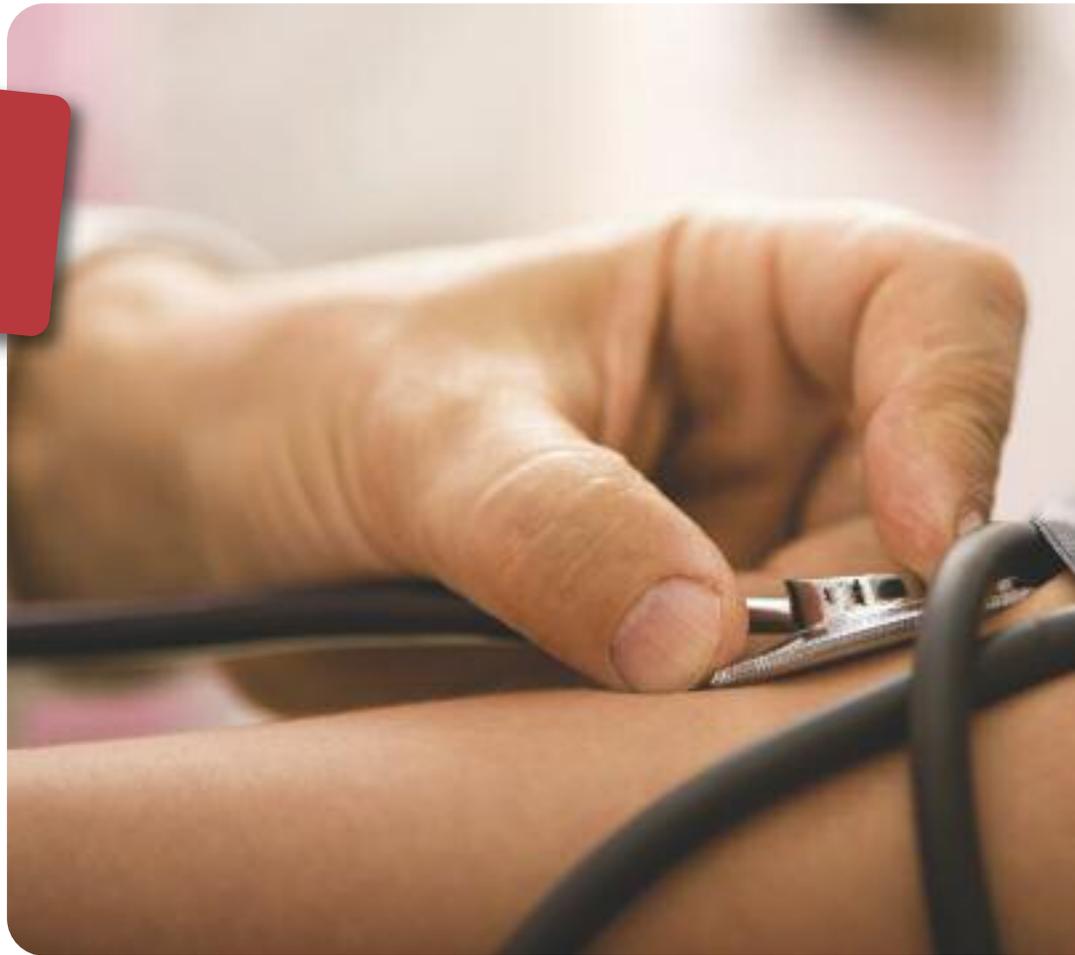


# Zivilisationskrankheiten

## Teil V Zivilisations- krankheiten

*In Deutschland haben nach Angaben der Deutschen Hochdruckliga 35 Millionen Menschen einen zu hohen Blutdruck. Das ist fast die Hälfte aller Einwohner und diese Zahl wird mit zunehmendem Alterwerden der Gesellschaft zukünftig noch ansteigen.*



## Risikofaktor

### »Bluthochdruck«

#### **Wenn der Druck im Kessel zu hoch ist**

Damit ist Bluthochdruck neben zu hohem Cholesterinspiegel der wichtigste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, welche wiederum heutzutage die mit Abstand häufigste Todesursache darstellen. Unter den sogenannten »Zivilisationskrankheiten« hat also der Bluthochdruck eine unheilvoll herausragende Stellung.

Noch dramatischer wird diese Einschätzung, wenn man bedenkt, dass Bluthochdruck heute gut behandelt werden kann, aber nur jeder zweite Betroffene von seiner Erkrankung weiß, jene die es wissen, sich nur zu 40 Prozent behandeln lassen und von den Behandelten nur jeder Vierte gut eingestellt ist. Zusammengefasst heißt das, dass von allen Menschen mit Bluthochdruck derzeit auch in Deutschland nur fünf Prozent gut behandelt sind.

Wenn man die im Folgenden erwähnten Folgen des Bluthochdrucks bedenkt, dann stellen Sie sich mal vor, wie viele Schlaganfälle, Herzinfarkte oder Nierenschädigungen sich vermeiden ließen, wenn es gelänge, Bluthochdruck rechtzeitig und effektiv zu behandeln. Dieses Dilemma der Medizin ist seit vielen Jahren bekannt und die Gründe sind vielfältig. Zum Teil liegt es daran, dass die Ärzte immer noch nicht genau wissen, warum so viele Menschen einen



*Etwa 35 Millionen Bundesbürger haben Bluthochdruck. Nur jeder Zweite (rund 17,5 Mio.) weiß von seiner Krankheit.*

zu hohen Blutdruck haben und wie man den Einzelnen individuell optimal behandeln kann. Zum wahrscheinlich größeren Teil liegt es aber auch daran, dass Bluthochdruck zumindest anfangs nicht wehtut. Vielen Menschen ist daher nicht bewusst, dass es wichtig ist, den Blutdruck zu überprüfen und, wenn er zu hoch ist, konsequent und dauerhaft zu behandeln, auch und gerade wenn noch keine Beschwerden bestehen.

### Was ist der Blutdruck?

Das Herz pumpt das Blut durch die Blutgefäße bis zu allen Körperzellen, die aus dem Blut notwendige Energiestoffe entnehmen und verbrauchte Schlackenstoffe zur Entsorgung an das Blut abgeben

### Was ist Bluthochdruck (med. Fachausdruck »Arterieller Hypertonus«)?

Gemäß wissenschaftlichen Vereinbarungen gilt derzeit für den Ruheblutdruck folgendes:

Optimaler Blutdruck:	unter 120/80 mmHg		
Normaler Blutdruck:	120/80	bis	129/84 mmHg
Hochnormaler Blutdruck:	130/85	bis	139/89 mmHg
Leichter Bluthochdruck:	140/90	bis	159/99 mmHg
Mittelschwerer Bluthochdruck:	160/100	bis	179/109 mmHg
Schwerer Bluthochdruck:	über 180/110 mmHg		

*Die Einheit mmHg (Millimeter Quecksilber) wird traditionell in der Medizin verwendet, da die früheren Blutdruckmessgeräte eine Quecksilbersäule mit Ableseskala hatten.*

können. Wie bei der Heizungsanlage zu Hause ist dabei in den Leitungen ein gewisser Druck nötig, damit das Blut auch überall hin und wieder zurück gelangt. Die Regulation dieses Blutdrucks im Körper in allen Lebenslagen ist hoch kompliziert und auch wissenschaftlich noch nicht in allen Einzelheiten verstanden. Die Blutdruckwerte bestehen aus zwei Zahlen, nämlich dem höheren, sogenannten systolischen Blutdruck, das ist der Druck während des Herzschlags, und dem niedrigeren, sogenannten diastolischen Blutdruck, das ist der Druck in der Erholungsphase zwischen zwei Herzschlägen. Der Blutdruck ist dabei kein konstanter Wert, der immer gleich ist. Normalerweise sinkt der Blutdruck z. B. nach dem Essen oder im Schlaf ab und steigt bei körperlicher Belastung oder Stress an. Wenn Sie sich selbst den Blutdruck messen, brauchen Sie sich also nicht über – je nach Lebenslage – unterschiedliche Blutdruckwerte wundern, solange der Wert in gewissen Grenzen bleibt. Ein Bluthochdruck liegt also dann vor, wenn bei mehrfachen Messungen zu verschiedenen Zeiten immer wieder Blutdruckwerte über 140/90 mmHg gemessen werden. Eine einzelne überhöhte Messung reicht für die Diagnose Bluthochdruck nicht aus. Diese Einteilung der Blutdruckwerte gilt für Erwachsene jeden Alters. Eine früher oft vertretene Meinung, dass erhöhte Blutdruckwerte im Alter normal seien (Blutdruck = 100 + Lebensalter) ist nachweislich falsch. Gerade im höheren Lebensalter stellt der Bluthochdruck ein besonders hohes Risiko z. B. für Schlaganfälle dar und sollte unbedingt behandelt werden.

Wichtig ist, dass dabei immer Blutdruckwerte gemeint sind, die am Arm in Ruhe gemessen werden. Vor einer Blutdruckmessung sollte man sich also hinsetzen und erst mal 5 bis 10 Minuten äußerlich und innerlich zur Ruhe kommen. Für die Blutdruckmessung zu Hause gibt es mittlerweile eine Vielzahl guter automatischer Messgeräte. Eine Anschaffung lohnt sich, wenn ein Bluthochdruck vom Arzt festgestellt und behandelt wird und man selbst den Therapieerfolg überprüfen möchte. Die Deutsche Hochdruckliga veröffentlicht auf ihrer Internetseite eine Liste der geprüften und für gut befundenen Geräte (<http://www.hochdruckliga.de/messgeraete-mit-pruefsiegel.html>). Die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® ([www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)) informiert Ärzte und Patienten fundiert und unabhängig über alle Aspekte des Bluthochdrucks.

### Warum sind so viele Menschen betroffen?

Bei über 90 Prozent der Menschen, die Bluthochdruck haben, findet man mit den heute zur Verfügung stehenden Untersuchungsmethoden keine Ursache, das



*Den Blutdruck regelmäßig messen.*



Bei schwerem Bluthochdruck (Hypertonie) sollte der Betroffene Medikamente zur Blutdrucksenkung einnehmen.

heißt dann primärer oder essentieller Hypertonus. Häufig ist dabei eine erbliche Komponente vorhanden, d. h. in der Familie gibt es noch mehr Bluthochdruckpatienten. Diese Art von Bluthochdruck tritt meist erst nach dem 40. Lebensjahr zutage, die Betroffenen hatten in jüngeren Jahren oft ganz normale Blutdruckwerte. Offensichtlich hat die Natur viele Menschen mit einer sehr kräftigen Blutdruckregulation ausgestattet, die in früheren Zeitaltern auch sehr von Vorteil war. Der junge Steinzeitjäger kam einfach schneller auf Touren, wenn der Säbelzahn tiger plötzlich vor ihm stand. Heute werden wir viel älter und unsere Lebensweise hat sich sehr verändert. Mit zunehmendem Alter, durch Übergewicht, andere Ernährung und durch weniger Gefäßtraining bei weniger Bewegung werden unsere Blutgefäße steifer und können diese vererbte leichtere Blutdrucksteigerung nicht mehr elastisch auffangen. Es resultiert ein dauerhaft erhöhter Blutdruck. Dies könnte eine Erklärung dafür sein, warum bei uns so viele vor allem ältere Menschen einen zu hohen Blutdruck haben. Bei etwa zehn Prozent der Menschen mit Bluthochdruck lassen sich andere Ursachen finden, z. B. eine vorbestehende Nierenerkrankung, ein Schlaf-Apnoe-Syndrom oder eine Hormonstörung. Insbesondere wenn jemand ohne erbliche Vorbelastung schon in jungen Jahren

### Was kann ich selbst tun?

- Normalgewicht anstreben
- Alkoholkonsum einschränken
- Rauchfrei leben
- Mehr Obst und Gemüse und weniger Fleisch und Fett essen
- Salzarm essen
- Regelmäßige körperliche Bewegung im Ausdauerbereich
- Stressbewältigung durch Ruhepausen und aktive Entspannungsphasen

einen schweren Bluthochdruck hat, muss nach diesen anderen Ursachen gezielt gesucht werden. Man nennt dies dann einen sekundären Hypertonus.

### Warum ist Bluthochdruck gefährlich?

Erhöhter Blutdruck bewirkt mit jedem Pulsschlag von innen einen erhöhten Druck auf die Gefäßwände und das summiert sich mit der Zeit gewaltig, so wie steter Tropfen Steine aushöhlen kann. Bestimmte Organe sind für diese Druckschädigungen besonders empfindlich, nämlich die Blutgefäße selbst, das Gehirn, das Herz und die Nieren. Menschen mit Bluthochdruck haben häufiger eine beschleunigte Gefäßverkalkung, Schlaganfälle, Herzinfarkte oder schleichendes Nierenversagen, alles sehr schwerwiegende Komplikationen. Die Schädigungen treten aber in der Regel erst nach Jahren auf, so dass eigentlich genügend Zeit bleibt, den Bluthochdruck rechtzeitig zu behandeln.

### Wie kann Bluthochdruck behandelt werden?

Die Behandlung des Bluthochdrucks ruht auf zwei Säulen, nämlich einer gesunden Lebensweise und einer medikamentösen Therapie. Was zu einer gesunden Lebensweise gehört, um den Blutdruck zu senken, sehen Sie unten links. Manchmal bedeutet dies eine mehr oder weniger große Umstellung der bisherigen Gewohnheiten, aber es lohnt sich. Neben den blutdrucksenkenden Effekten gewinnt man dadurch auch durch eigenes Zutun mehr Freude am Leben und mehr Lebensqualität. Probieren Sie's aus. Leider reicht eine gesunde Lebensweise alleine oft nicht aus, um den Blutdruck dauerhaft im Zielbereich unter 140/90 mmHg zu halten. Vor allem mit zunehmendem Alter und bei starker erblicher Komponente muss daher eine medikamentöse Blutdrucksenkung hinzukommen. Entscheidend in der Blutdruckbehandlung ist immer das Ziel, den Ruheblutdruck dauerhaft unter 140/90 mmHg zu halten.

### Ziele der Blutdruckbehandlung

- Ruheblutdruck unter 140/90 mmHg
- Mittelwert der 24h-Langzeit-Messung unter 135/85 mmHg
- Blutdruck unter starker Belastung unter 200 mmHg systolisch.

Für Menschen mit Diabetes oder Nierenerkrankungen gelten niedrigere Zielwerte, bei über 80-Jährigen reicht eine Senkung unter 150/90 mmHg.

Es gibt heutzutage eine Vielzahl von blutdrucksenkenden Medikamenten, mit denen bei über 80 Prozent der Patienten eine gute Einstellung gelingt. Die Auswahl der Medikamente richtet sich nach individuellen Begleitumständen und Verträglichkeiten. Häufig werden verschiedene Medikamente kombiniert, um die Wirkung zu verstärken, die Nebenwirkungen aber durch geringere Einzeldosen zu reduzieren. Manchmal muss man mit dem Arzt ein bisschen probieren, bis die individuell richtige Mischung gefunden ist, aber es ist sehr wichtig, dass Blutdruckmedikamente

Erbanlagen und der persönliche Lebensstil begünstigen Bluthochdruck.



## Was kann ich selbst tun ?

- Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck messen, um zu erkennen, ob er noch im Normbereich liegt.
- Überprüfen Sie selbstkritisch Ihre Lebensgewohnheiten mit der Frage, ob sich hier etwas hin zu einer gesünderen Lebensweise verbessern lässt.
- Wenn wiederholt erhöhte Blutdruckwerte gemessen werden, sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Arzt über Behandlungsmöglichkeiten, auch wenn Sie noch keine Beschwerden verspüren.
- Wenn Sie Blutdruckmedikamente einnehmen müssen, nehmen Sie sie zuverlässig und lassen Sie den Therapieerfolg und die Verträglichkeit regelmäßig überprüfen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt einen Medikamentenplan ausdrucken und ggf. aktualisieren, damit Sie und auch andere behandelnde Ärzte immer wissen, was Sie wie einnehmen. Änderungen der Therapie bitte nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

regelmäßig eingenommen werden. Eine Behandlung nach Bedarf, d.h. nach dem Motto, heute ist der Blutdruck gut, da lass ich die Tablette mal weg, oder jetzt ist der Blutdruck hoch, da nehme ich mal zwei, ist definitiv falsch und führt nur zu größeren Blutdruckschwankungen. Viele Menschen haben verständlicherweise eine Abneigung gegen regelmäßige Medikamenteneinnahme, aber das sollte immer eine realistische Nutzen-Risiko-Abwägung sein. Alle Medikamente können Nebenwirkungen haben, aber sie haben natürlich auch eine Wirkung, und ein Bluthochdruck kann auch gewaltige Nebenwirkungen haben. So gesehen ist das eine Abwägung des kleineren Übels und statistisch gesehen haben alle zur Blutdruckbehandlung zugelassenen Medikamente ein wesentlich kleineres Nebenwirkungsrisiko als der unbehandelte Bluthochdruck. Bitte besprechen Sie das offen und ehrlich mit Ihrem Arzt, wenn Sie verordnete Medika-

mente nicht einnehmen wollen oder nicht vertragen, letztlich müssen Sie das sonst ausbaden. Ganz am Anfang wurde erwähnt, dass nur ein Viertel aller behandelten Bluthochdruckpatienten wirklich gut eingestellt sind. Das liegt, wie man weiß, zu einem großen Teil daran, dass die Menschen Ihre verordneten Medikamente nicht und nur unregelmäßig einnehmen. Bedenken Sie bitte auch: Je besser Sie die oben empfohlenen Maßnahmen eines gesunden Lebensstils umsetzen, desto geringer ist Ihr Medikamentenbedarf. In der Regel wird die Blutdruckbehandlung vom Hausarzt durchgeführt, der sich durch die Vielzahl seiner Patienten mit diesem Problem sehr gut mit der Therapie auskennt. In besonderen Fällen oder bei den 15 bis 20 Prozent der Patienten mit problematischer Einstellung sollte eine Überweisung zu speziell ausgebildeten Internisten, sogenannten Hypertensiologen erfolgen.



*Dr. med. Meinolf Serafin  
Internist • Kardiologe • Sozialmedizin  
Kardiovaskuläre Präventivmedizin DGPR  
Medizinisches Versorgungszentrum  
Dres. Heigl, Hettich & Partner  
Robert-Weixler-Straße 19, 87439 Kempten,  
Tel.: 0831/570577-10, [www.mvz-kempten.de](http://www.mvz-kempten.de)*

Dort können eine weiterführende Diagnostik und ggf. auch spezielle Therapieverfahren durchgeführt werden.

*Text: Dr. med. Meinolf Serafin /  
Fotos: photos.com (4); privat (1)*