Wenn Lebensstilmaßnahmen nicht mehr ausreichen

Betroffenen mit der Diagnose Bluthochdruck, wird geraten, ihre Gesundheit durch eine gesunde Lebensweise mit Sport und guter Ernährung zu unterstützen.

Doch Lebensstilmaßnahmen reichen nicht immer aus, um den Blutdruck zu normalisieren. Dann kann die Einnahme von Medikamenten erforderlich werden. Dabei ist wichtig:

Ihre aktive Mitwirkung bei der Therapie ist eine der wichtigsten Grundlagen für deren dauerhaften Erfolg! Machen Sie mit – Ihrer Gesundheit zuliebe!

Medikamente regelmäßig einnehmen.

Niemals die Medikamente auf eigene Faust und ohne Rücksprache mit dem Arzt absetzen.

Regelmäßige ärztliche Kontrollen wahrnehmen.

Medikamentöse Therapie als Behandlungsoption

ACE-Hemmer

(Angiotensin-Konvertierungsenzym-Hemmer)

Wie wirken sie? ACE-Hemmer greifen in das sogenannte Renin-Angiotensin-Aldosteron-System (RAAS) ein. Dies ist ein körpereigenes Hormonsystem, welches den Blutdruck reguliert. Ein wichtiger Botenstoff darin heißt Angiotensin II. Dieser verengt die Blutgefäße und erhöht so den Blutdruck. Damit Angiotensin II entsteht, braucht der Körper ein Enzym namens Angiotensin-Konvertierungsenzym (ACE). ACE-Hemmer blockieren dieses Enzym.

Mögliche Nebenwirkung/Risiken: Trockener Reizhusten (in 5–10 %), selten Schwellung der Mund-/Rachenschleimhaut, nicht in der Schwangerschaft geeignet

Kalziumantagonisten

Wie wirken sie? Das Mineral Kalzium ist nicht nur für Knochen wichtig, sondern auch für die Muskelspannung – auch in den Gefäßwänden. Denn: Auch Blutgefäße haben Muskulatur. Gelangt Kalzium in die Muskelzellen, ziehen sich dadurch die Gefäße zusammen, der Blutdruck steigt. Kalziumantagonisten blockieren die Kalziumkanäle (Eintrittspforten für Kalzium).

Mögliche Nebenwirkungen/ Risiken: Knöchel- oder Beinödeme (Wassereinlagerungen), Gesichtsrötung, Kopfschmerzen

Betablocker

Wie wirken sie? Betablocker blockieren sogenannte Beta-Rezeptoren, das sind Andockstellen für Stresshormone wie Adrenalin. Adrenalin steigert die Herzfrequenz (Herz schlägt schneller) und die Herzschlagkraft und erhöht so den Blutdruck. Betablocker bremsen diese Wirkung.

Wann vorsichtig? Bei Asthma (können Atemwege verengen) und bei stark verlangsamtem Puls.



Sartane

(Angiotensin-Rezeptorblocker)

Wie wirken sie? Sartane wirken ebenfalls auf das RAAS-System, aber an einer anderen Stelle. Angiotensin II wirkt über sogenannte Rezeptoren (Andockstellen) auf Zellen. Sartane blockieren diese Andockstellen. Angiotensin II ist zwar vorhanden, kann aber nicht mehr vollständig wirken. Ergebnis: die Gefäße bleiben weit und Blutdruck sinkt.

Wichtiger Hinweis: Nicht in der Schwangerschaft geeignet.

Thiazide und thiazidartige Diuretika

(„Wassertabletten“)

Wie wirken sie? Diuretika fördern die Ausscheidung von Salz und Wasser über die Niere. Wenn weniger Flüssigkeit im Körper ist, sinkt das Blutvolumen (die Blutmenge im Kreislauf) und der Druck in den Gefäßen nimmt ab. Langfristig entspannen sich zusätzlich die Gefäße.

Wichtiger Hinweis: Einige Medikamente dieser Klasse können potenziell Kalium senken (Kalium = wichtiger Mineralstoff für Herzfunktion) und Harnsäure erhöhen.