Bluthochdruck – was muss man wissen?
10 Fragen an den Bluthochdruckexperten Prof. Prof. h.c. Dr. med. Markus van der Giet



Foto: Ines Hasenau
Copyright: Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention

Prof. Dr. med. Markus van der Giet ist Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie, Leiter des Hypertoniezentrums an der Charité – Universitätsmedizin Berlin und Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutschen Gesellschaft für Hypertonie und Prävention. Im Interview gibt er Antwort auf Fragen zu Bluthochdruck, die ihm häufig im Klinikalltag gestellt werden.

Wie merke ich, dass der Blutdruck zu hoch ist?

„Meistens gar nicht, oder erst dann, wenn die Erkrankung schon fortgeschritten ist. Der Körper gewöhnt sich an die zu hohen Blutdruckwerte und Betroffene spüren lange keine Beschwerden. Das heißt aber nicht, dass die hohen Werte harmlos sind.“

Was ist so schlimm an einem zu hohen Blutdruck?

„Auf Dauer schädigt der anhaltend hohe Druck die Blutgefäße und damit auch die Organe, die über die Gefäße versorgt werden: Herz, Nieren, Augen und Gehirn. Der stille Killer Bluthochdruck wirkt langsam, aber leider sehr effektiv. Ein Bluthochdruck, der jahrelang

unentdeckt und damit unbehandelt bleibt, kann dann nach 20 oder 30 Jahren zu einem Schlaganfall, Herzinfarkt oder zu Nierenproblemen führen.“

Welche Risikofaktoren für Bluthochdruck gibt es?

„Bluthochdruck kann in der Familie liegen. Bei entsprechender erblicher Belastung, Prädisposition, steigt das Risiko, im Laufe des Lebens einen Bluthochdruck zu entwickeln. Auch haben ältere Menschen oft Gefäßverkalkungen, die dazu führen, dass die Gefäße weniger elastisch sind und den Druck ansteigen lassen. Dennoch ist Bluthochdruck keine reine Alterserkrankung. Ein Drittel aller Menschen in Deutschland ist betroffen, also 20 Millionen Menschen, ca. ein Viertel der Betroffenen ist unter 50 Jahren. Manche Grundlagen für zu hohe Blutdruckwerte werden Jahrzehnte zuvor durch den gewählten Lebensstil gelegt: Stress, Rauchen, Bewegungsmangel und Übergewicht. Andere, verbreitete Erkrankungen wie Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen gehen ebenfalls oft mit Bluthochdruck einher.“

Wie kann Bluthochdruck behandelt werden?

„Die gute Nachricht zuerst: Bluthochdruck ist in den meisten Fällen gut behandelbar. Durch eine gesündere Lebensweise kann ein geringfügig erhöhter Blutdruck oft gesenkt werden. Wenn Medikamente unvermeidbar sind, gibt es für die individuelle Therapie eine Reihe geeigneter Wirkstoffe, die der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin für den individuellen Fall auswählt.“

Wann muss ich Medikamente nehmen/Wann sind Medikamente erforderlich und welche?

„Medikamente sind dann nicht zu vermeiden, wenn der Blutdruck durch andere Maßnahmen, wie eine Umstellung des Lebensstils, nicht sinkt oder von Anfang an so hoch ist, dass der Blutdruck rasch und verlässlich gesenkt werden muss. Bei Werten ab 140/90 mmHg muss medikamentös eingegriffen werden. Fünf Medikamentenklassen, die im Körper jeweils unterschiedlich wirken, stehen dafür zur Verfügung: ACE-Hemmer und Sartane, Kalziumantagonisten, Diuretika und Betablocker. Welches Medikament zu

Einsatz kommt, entscheidet immer der Arzt oder die Ärztin individuell und berücksichtigt dabei auch andere Faktoren wie das Alter und Begleiterkrankungen, z. B. Herzschwäche, Fettstoffwechselstörung, Diabetes. Oft gibt es die große Angst vor Nebenwirkungen. Diese sind aber eher selten und wenn Beschwerden auftreten, ist oft eine Medikamentenwechsel möglich.“

Welche anderen Behandlungsmöglichkeiten, außer Medikamenten, gibt es?

„Betroffene können selbst viel tun, indem sie durch allgemeine Maßnahmen die Therapie begleitend unterstützen. Bewegung und Ernährung sind altbekannte Stellschrauben. Regelmäßige Bewegung und Ausdauersport wie Laufen und Nordic Walking zusammen mit isometrischen Übungen senken erwiesenermaßen den Blutdruck. Eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht ist ebenfalls ratsam. Zu einer gesünderen Ernährung gehört, neben deutlich weniger Salz, als die meisten täglich zu sich nehmen, nach neuesten Erkenntnissen auch, mehr Kalium über die Nahrung zu sich zu nehmen. Entspannungsübungen sind ebenfalls neu im Katalog der Empfehlungen. Stress und schlechter Schlaf treiben den Blutdruck in die Höhe. Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Achtsamkeitsübungen können helfen. Daher ausprobieren und das beibehalten, was funktioniert. Wie immer gilt auch hier: Besprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.“

Was kann ich selbst für den Erfolg der Therapie tun?

„Es ist sehr wichtig, hinter der Therapie zu stehen und sich an die individuellen Therapieempfehlungen halten, die die behandelnden Ärztinnen und Ärzte verordnet haben. Also empfohlene Allgemeinmaßnahmen auch in den Alltag zu integrieren. Dazu gehört aber eben auch, regelmäßig die Medikamente einzunehmen. Am Anfang einer medikamentösen Therapie muss der Körper sich an den gesenkten Blutdruck erst gewöhnen, das kann zu Kopfschmerzen führen. Wichtig ist es daher, dem Körper Zeit für die Umstellung zu geben, denn die Werte müssen runter. Werden die Tabletten eigenmächtig abgesetzt oder niedriger dosiert, steigen die Blutdruckwerte wieder und damit auch die Schäden. Auch aus Angst vor Nebenwirkungen sollten Medikamente nicht

einfach abgesetzt werden. Bitte immer erst mit der behandelnden Praxis Kontakt aufnehmen.“

Wie behalte ich meine Werte im Blick?

„Um festzustellen, ob die gewählte Therapie wirkt, ist die Kontrolle der Blutdruckwerte enorm wichtig. Diese sollte regelmäßig erfolgen, nicht nur beim Arztbesuch. Besonders aussagekräftig ist die Messung zu Hause. Die neuesten Empfehlungen raten dazu, pro Monat sieben Tage am Stück zu messen, die Werte aufzuschreiben und zum Behandlungstermin mitzubringen. Die Hochdruckliga hat dafür verschiedene Blutdrucktagebücher und einen Blutdruckpass erstellt und gibt diese Materialien kostenfrei ab. Nutzen Sie aber auch jede andere Gelegenheit zum Blutdruckmessen: in der Apotheke oder bei Vorsorgeuntersuchungen in anderen Praxen.“

Wie messe ich den Blutdruck richtig?

„Die Messung sollte morgens und abends erfolgen. Wichtig ist es, vorher zur Ruhe zu kommen, sich auf einen Stuhl zu setzen und Ablenkungen zu vermeiden. Das verwendete Blutdruckmessgerät sollte validiert und geprüft sein, damit die gemessenen Werte auch verlässlich sind. Aus demselben Grund wird auch ein Oberarm-Messgerät mit Manschette empfohlen, die, richtig angelegt, auf Herzhöhe sitzt und für korrekte Messwerte sorgt. Ist alles vorbereitet, zweimal im Abstand von je einer Minute messen und die Messwerte aufschreiben, das Gleiche dann auch noch einmal am Abend. Hat sich das Messen erst einmal eingespielt, ist die Messung in weniger als 2x10 Minuten am Tag erledigt. Mit der aktuellen Empfehlung, dass für die meisten Patientinnen und Patienten eine Messwoche im Monat reicht, ist der Aufwand gering im Vergleich zum Nutzen. Wichtig: Zu Hause gemessen sind Werte ab 135/80 mmHg zu hoch, da viele hier weniger aufgeregt sind.“

Kann ich Bluthochdruck vorbeugen?

„Ja und nein. Ein erblich bedingter Bluthochdruck lässt sich nicht immer verhindern, ebenso wenig wie die Alterung der Gefäße und ein dadurch verursachter höherer Blutdruck



im Alter. Was wir aber in der Hand haben, ist, das Risiko zu minimieren, indem wir die Gefäße lange jung halten und bereits erhöhte Werte durch eine Anpassung in der Art, wie wir unser Leben gestalten, senken. Viele Fälle von Bluthochdruck gehen auf das Konto von Faktoren, die wir beeinflussen können: Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht, ungesunde Ernährung, Stress, oder Alkohol. Durch Änderungen des Lebensstils lässt sich der Blutdruck senken, teilweise werden Medikamente dann überflüssig oder können geringer dosiert werden. Zur Vorbeugung gehört auch, dass durch einen frühzeitig erkannten Bluthochdruck eine Behandlung möglich wird und Folgeerkrankungen vermieden werden können. Vorbeugung ist also möglich und wirkt, wir müssen nur konsequent genug sein.“