



Dr. med.
Monika Baumann
Fachärztin für
Physikalische Medizin
und Rehabilitation
in München,
Tel. 089/52 01 13 97
DrBaumann@gmx.de



Risikofaktor Bluthochdruck

Hypertonie sollte möglichst frühzeitig behandelt werden, denn ein zu hoher Blutdruck kann auf Dauer zu schweren Erkrankungen führen.

Menschen mit zu hohem Blutdruck (Hypertonie) leben gefährlich. Ihr Risiko einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, steigt mit jedem Jahr, in dem die Hypertonie nicht erfolgreich behandelt wird. Auch Nieren und Augen können in Mitleidenschaft gezogen werden. Kommen weitere Faktoren dazu, wie erhöhtes Cholesterin, erhöhter Blutzucker oder Rauchen, so potenziert sich das Risiko: Patienten mit allen vier Faktoren haben ein 30-fach höheres Risiko einen Herz- oder Gehirninfrakt zu erleiden, als ein gesunder Mensch. Der Blutdruck folgt einem charakteristischen Tag-Nacht-Rhythmus: Nachts

etwa zwischen zwei und drei Uhr ist der Blutdruck am niedrigsten. In den frühen Morgenstunden beginnt er dann langsam zu steigen bis zu einem Gipfel zwischen neun und zehn Uhr. Gegen Mittag flacht er dann wieder etwas ab, um im Laufe des Nachmittages langsam wieder anzusteigen. Der Blutdruck sollte deshalb immer zur gleichen Uhrzeit gemessen werden. Innerhalb dieses Rhythmus, z. B. in der Schlafphase, gibt es krankhafte Normabweichungen, beispielsweise durch bestimmte Nierenerkrankungen, Diabetes oder Schlafapnoe-Syndrom verursacht. Deshalb ist eine Blutdruck-Langzeitmessung über 24 Stunden mit einem kleinen tragba-

ren Gerät wichtig, um die richtige Therapie festlegen zu können. Oft wird ein erhöhter Blutdruck nicht sofort bemerkt. Anzeichen können morgendliche Beschwerden, wie Kopfschmerz oder Schwindel sein, aber auch starkes Ohrensausen oder andere Ohrgeräusche. Das Gefühl, wie auf Wolken zu gehen, kann darauf hindeuten, dass im Gehirn in Folge des Bluthochdrucks eine Durchblutungsstörung auftritt. Manchmal sind Atemnot oder ein Engegefühl in der Brust bei Belastung der Hinweis auf einen zu hohen Blutdruck.

Bei der Behandlung haben nicht medikamentöse Maßnahmen einen hohen Stellenwert: Bei rund 40 Prozent der Hypertoniker spielt Übergewicht eine Rolle. In der Regel senkt eine Gewichtsabnahme den Blutdruck im Durchschnitt um 2 mmHg pro Kilo. Aber auch die Einschränkung von übermäßigem Kochsalz- und Alkoholkonsum, Stressabbau und viel Bewegung können sich günstig auf den Blutdruck auswirken, ebenso wie eine Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Fisch und pflanzlichen Fetten anstelle von Fleisch und tierischen Fetten. Sollten diese Maßnahmen den Blutdruck nicht ausreichend senken, muss medikamentös behandelt werden. Meistens reicht ein Medikament alleine zur Blutdrucksenkung nicht aus. Dann werden zwei oder mehrere Substanzen miteinander kombiniert. Es gibt inzwischen eine Reihe fester Kombinationen, damit kann die Anzahl der Tabletten niedrig gehalten werden. Es wird in der Regel mit einer niedrig dosierten Kombination begonnen, insbesondere um die Risiken und Nebenwirkungen gering zu halten.

Hilfreiche Tipps, z.B. Informationsbroschüren und das Prüfsiegel für die Messgenauigkeit von Blutdruck-Messgeräten für die Selbstmessung zuhause, gibt es bei der Deutschen Hochdruckliga e.V. (www.hochdruckliga.de).