

Wie Sie Hypertonie erkennen und vorbeugen

Gesunder Druck im Kreislauf

Bluthochdruck gilt als „lautloser Killer“, weil er kaum Symptome verursacht und dabei doch schwere Schäden an Adern und Organen hervorruft. Ein Experte gibt Auskunft, wie man seinen Blutdruck gut im Blick behält und gefährlichem Hochdruck vorbeugt.



Jeder sollte seinen Blutdruck kennen“, sagt Prof. Dr. med. Joachim Weil. Als Kardiologe, Direktor des Herz- und Gefäßzentrums an den Lübecker Sana-Kliniken und stellvertretender Vorsitzender der Deutschen Hochdruckliga kennt er die Gefahren von zu hohem Blutdruck genau.

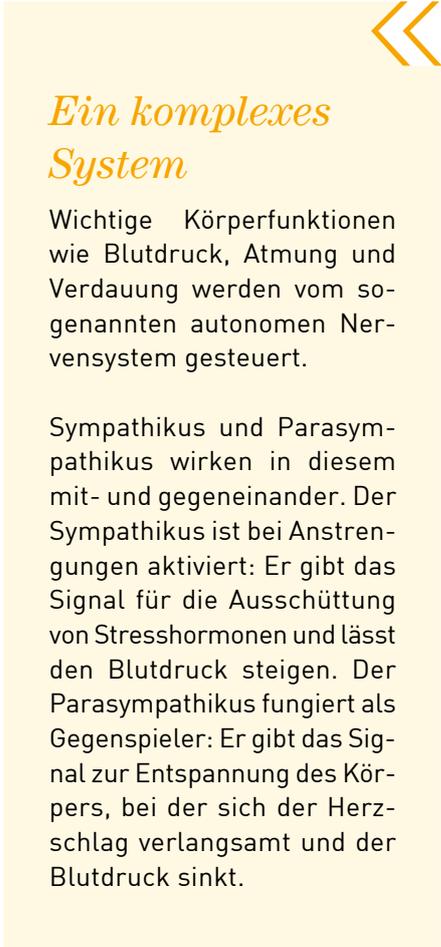
Als silent killer, also als lautlose Mörderin, wird die Hypertonie (= Bluthochdruck) mitunter drastisch bezeichnet: weil sie zunächst kaum Symptome verursacht und dabei doch schon große Schäden an Blutgefäßen und Organen

anrichten kann. Bluthochdruck ist weit verbreitet. Schätzungen gehen davon aus, dass bei bis zur Hälfte aller Deutschen das Herz das Blut mit ungesund hohem Druck in die Arterien pumpt.

Zwei Blutdruckwerte

Doch was heißt eigentlich ungesund hoch, zumal bei jeder Blutdruckmessung zwei Werte erhoben werden? Die beiden Zahlenangaben der Blutdruckmessung beziehen sich auf verschiedene Phasen des Herzrhythmus. Der zuerst genannte systolische Wert zeigt dabei an, mit welchem Druck das Blut während der Anspannungsphase des Herzens aus den Herzkammern herausgepresst wird. Der zweite, diastolische Wert benennt den Blutdruck während der Entspannungsphase des Herzens. Die Werte werden in der Einheit Millimeter-Quecksilbersäule, abgekürzt mmHG, angegeben.

„Wir haben eine klare Definition, ab welchen Werten wir von Bluthochdruck sprechen“, sagt Kardiologe Joachim Weil. Die Grenze zwischen Normaldruck und Hochdruck liege bei 140/85 mmHG. Dies sei allerdings keine Grenze, ab der jeder Betroffene an sich auch Bluthochdruck-Symptome feststellen könne, so Joachim Weil: „Auch bei einem Blutdruck von



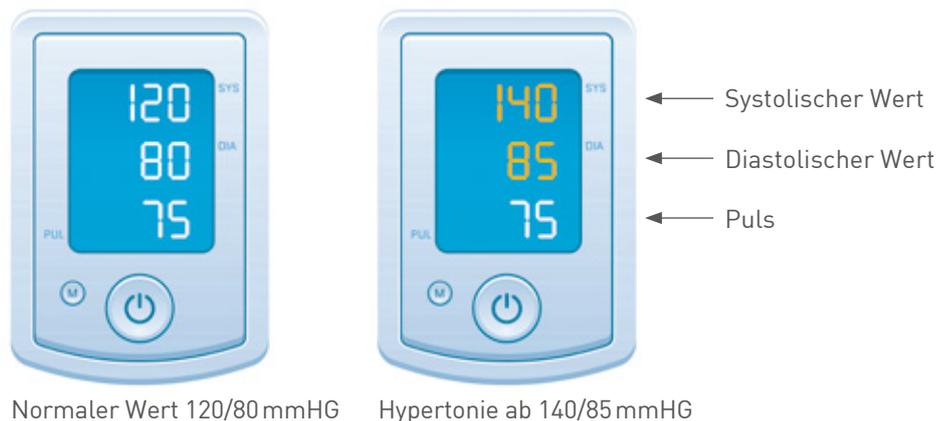
Ein komplexes System

Wichtige Körperfunktionen wie Blutdruck, Atmung und Verdauung werden vom sogenannten autonomen Nervensystem gesteuert.

Sympathikus und Parasympathikus wirken in diesem mit- und gegeneinander. Der Sympathikus ist bei Anstrengungen aktiviert: Er gibt das Signal für die Ausschüttung von Stresshormonen und lässt den Blutdruck steigen. Der Parasympathikus fungiert als Gegenspieler: Er gibt das Signal zur Entspannung des Körpers, bei der sich der Herzschlag verlangsamt und der Blutdruck sinkt.

dauerhaft um 160 bemerken viele Patienten nichts.“ Dagegen könnten häufige Kopfschmerzen, Ohrgeräusche und Nasenbluten mitunter Warnzeichen für einen bereits stark erhöhten Blutdruck sein. Diese Symptome sollten also ärztlich abgeklärt werden.

Blutdruckmessung: Das Messgerät ermittelt beide Blutdruckwerte



Wie Sie zu Hause richtig messen

Um bei der Blutdruckmessung vertrauenswürdige Werte zu bekommen, sind einige Dinge zu beachten. Ebenfalls wichtig: Blutdruckmessgeräte können durch die PBeaKK nicht erstattet werden.

Verwenden Sie ein gutes Messgerät!

Viele Hersteller bieten Geräte zur Blutdruckmessung an. Doch nicht alle messen so exakt, wie es die Werbung verspricht. Ein guter Anhaltspunkt beim Kauf ist das Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga: Geräte mit diesem Siegel liefern hinreichend genaue Messergebnisse.



Messen Sie nicht irgendwann!

Um ein exaktes Bild zu bekommen, sollte die Blutdruckmessung auch zu Hause so weit wie möglich standardisiert werden. Messen Sie also möglichst immer zu den gleichen Tageszeiten. Menschen mit Bluthochdruck sollten zweimal täglich messen: am Morgen und am Abend.

Messen Sie nicht irgendwie!

Vor allem ist es wichtig, dass die Bedingungen, unter denen gemessen wird, ähnlich sind. Eine Blutdruckmessung sollte immer im Sitzen mit angelehntem Rücken vorgenommen werden. Die Beine werden dabei nicht überschlagen oder überkreuzt, sondern stehen entspannt. Die Manschette des Messgeräts wird auf Herzhöhe angelegt.

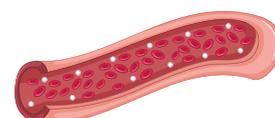
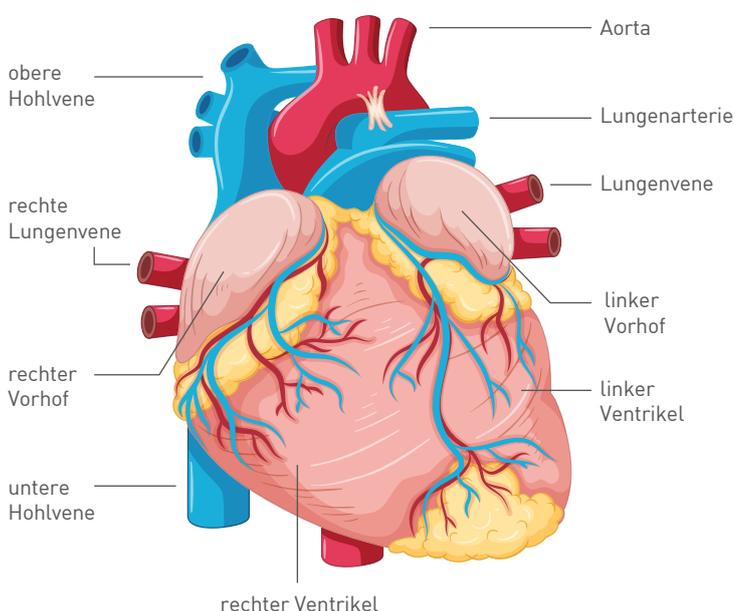
Sorgen Sie beim Messen für Ruhe!

Entspannung ist unerlässlich für eine gute Messung. Bestimmen Sie Ihren Blutdruck nicht unmittelbar nach körperlicher oder psychischer Anspannung, sondern gönnen Sie sich vorher mindestens mehrere Minuten Ruhe. Verzichten Sie wenn möglich vor der Messung auf Anregung durch Kaffee, Tee oder Nikotin.

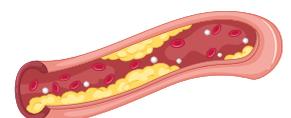
Messen Sie Ihren Blutdruck mehrmals!

Bei der Blutdruckmessung reicht einmal nicht aus. Um zu überprüfen, ob die gemessenen Werte stimmen oder durch die Situation verfälscht sind, wird gleich nach der ersten noch eine zweite Messung durchgeführt. Liegen die Werte eng beieinander, sind die Ergebnisse vertrauenswürdig. Gibt es große Abweichungen, messen Sie ein drittes Mal.

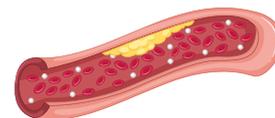
Herz und Arterien: Ein gesunder Lebensstil senkt den Blutdruck und schützt die Adern



Gesunde Arterie



Ablagerungen behindern Blutfluss



anfängliche Fettablagerungen



nahezu vollständige Blockade



Messung beim Hausarztbesuch

Um die Blutdruckwerte zu bestimmen, wird der Hausarzt wahrscheinlich zu Druckmanschette und Stethoskop greifen. Diese klassische Art der Blutdruckmessung sei nach wie vor die wichtigste Methode, um festzustellen, ob Bluthochdruck vorliegt oder nicht, erklärt Joachim Weil. Bei jedem Hausarztbesuch sollte eine Blutdruckmessung durchgeführt werden, so der Kardiologe: „Und das nicht erst in höherem Lebensalter, sondern auch schon mit 20 Jahren.“ Das Risiko, an einer Hypertonie zu erkranken, steige zwar mit dem Lebensalter. Betroffen seien aber auch schon jüngere Menschen.

Schäden durch Bluthochdruck

Und die gefährlichen Folgen von Bluthochdruck treffen Ältere und Jüngere gleichermaßen. Dauerhaft zu hoher Blutdruck schädigt das Gewebe der Arterien. Kommen Übergewicht und ein hoher Cholesterinspiegel dazu, lagern sich Fette und Cholesterin-Ester in die Wände der Blutgefäße ein: Mediziner sprechen dann von Atherosklerose. Wenn Adern auf diese Weise verstopfen, können Herzinfarkt oder Schlaganfall die Folge sein.

Schäden durch andauernden hohen Blutdruck drohen auch dem Herzmuskel: Bei der Hypertensiven Herzkrankheit verdickt und versteift sich das Muskelgewebe des Herzens. Dadurch ist die Entspannung des Herzens in der entsprechenden Rhythmusphase immer schlechter möglich. Betroffene entwickeln schließlich eine Herzschwäche mit Symptomen wie Atemnot bei Belastung und schnellem Herzschlag.

Schließlich würden auch die Nieren von zu hohem Blutdruck in Mitleidenschaft gezogen, erklärt Professor Weil: „Die Nierenfunktion verschlechtert sich bis hin zu einer Nierenschwäche.“

Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema Bluthochdruck haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, die almeda GmbH, telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 72 32 553**

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

Gesund essen für einen gesunden Blutdruck

Übergewicht gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren für Bluthochdruck. Mit der richtigen Ernährung kann man nicht nur etwas gegen die Pfunde tun, sondern auch Hypertonie vorbeugen.

Essen Sie wie am Mittelmeer!

Die mediterrane Diät hat Untersuchungen zufolge einen positiven Einfluss auf den Blutdruck. Nicht Pizza und Pasta sind dabei der Gesundheit förderlich, sondern die in den Mittelmeerländern oft verwendeten Zutaten wie Olivenöl, Fisch, Gemüse und Obst. Fachleute empfehlen darüber hinaus Knoblauch, Meerrettich, Tomatenmark und Kokosmilch, aber auch Feldsalat, Grünkohl, Erbsen, Rote Beete, Aprikosen, Rhabarber und Walnüsse als blutdrucksenkend.

Ersetzen Sie Salz durch Kräuter!

Salz gehört zu den am häufigsten verwendeten Küchenzutaten. Sein Nachteil: Es lässt den Blutdruck steigen. Fachleute raten deshalb, nicht mehr als fünf Gramm Kochsalz pro Tag mit dem Essen aufzunehmen. Wer in der Küche Salz einsparen will, sollte zu anderen

Gewürzen greifen. Vor allem frische Kräuter können Gerichten hervorragend Geschmack geben.

Verzichten Sie auf Fertiggerichte!

Wer selbst kocht, weiß, was drin ist: möglichst viele gesunde Zutaten und wenig Salz. Der Nachteil an vielen Fertiggerichten ist ihr hoher Salzgehalt. Tiefgekühlte Lebensmittel, zum Beispiel Gemüse, sind aus vielen Küchen jedoch nicht wegzudenken. Hier sollte man allerdings zu Produkten ohne zugesetzte Butter, Sahne, Zucker oder Süßungsmittel greifen.

Trinken Sie kalorienarm!

Wasser und Kräutertees statt Softdrinks und süßer Säfte: Das spart Kalorien, hilft gegen Übergewicht und fördert damit auch einen gesunden Blutdruck. Sparsamkeit ist beim Alkoholkonsum angesagt – nicht nur, weil alkoholische Getränke viele Kalorien haben, sondern weil sie auch den Blutdruck steigen lassen.

Welche Aufwendungen für eine Ernährungstherapie die PBeaKK übernimmt, erfahren Sie auf www.pbeakk.de.



Auslöser für Hypertonie

Bei kaum einem Patienten lassen sich konkrete Auslöser für den Bluthochdruck feststellen. Mediziner sprechen in diesen Fällen von primärer oder essenzieller Hypertonie – im Gegensatz zur sekundären Hypertonie, bei der eine andere Grunderkrankung die Blutdruckerhöhung auslöst. Erhebungen zufolge lautet bei bis zu 95 Prozent der Bluthochdruck-Patienten die Diagnose primäre Hypertonie.

Jedoch seien wichtige Risikofaktoren für hohen Blutdruck bekannt, so Professor Joachim Weil. „An den ersten Stellen stehen das Übergewicht und der Mangel an körperlicher Bewegung“, sagt der Kardiologe. „Alkohol und Rauchen erhöhen ebenfalls das Risiko für Bluthochdruck.“ Zu nennen seien aber auch Medikamente: „Es gibt eine Reihe von Wirkstoffen, die als Nebenwirkung den Blutdruck erhöhen können.“

Kontrollieren und vorbeugen

Den Blutdruck kontrollieren und Bluthochdruck vorbeugen: Diese beiden Schritte könne jeder in seinem Alltag umsetzen, erklärt Professor Weil. „Neben den Messungen bei Arztbesuchen gibt es die Möglichkeit, regelmäßig zu Hause seinen Blutdruck zu bestimmen.“ Dafür sei eine Vielzahl von Geräten auf dem Markt. „Gute Blutdruckmessgeräte erkennt man am Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga.“

Für die exakte Blutdruckmessung zu Hause seien zwar einige Regeln zu beachten (siehe Kasten Seite 6). Setze man diese aber um, seien die selbst gemessenen Werte ebenso vertrauenswürdig wie die von einem Arzt erhobenen.



Lebensstil ist das A und O

Die beste Vorbeugung vor Bluthochdruck sei ein gesunder Lebensstil, so Joachim Weil. Die wichtigsten Punkte dabei: Übergewicht sollte vermieden oder reduziert, sportliche Bewegung an fünf Tagen pro Woche für jeweils mindestens 20 Minuten eingeplant und bei der Ernährung Salz nur sparsam verwendet werden.

„Gesunde, salzarme Ernährung bedeutet, mit dem Essen pro Tag nicht mehr als fünf Gramm Kochsalz aufzunehmen“, erklärt der Kardiologe. „Es

empfiehlt sich also, selbst zu kochen, statt stark gesalzene Fertiggerichte zu sich zu nehmen.“

Was den Sport angehe, seien zur Hypertonie-Vorbeugung nicht nur die Ausdauerdisziplinen geeignet. „Auch Kraftsport trägt zur Prävention bei und trainiert die Blutgefäße. Der Wechsel aus Anspannung bei der Belastung und Entspannung nach dem Training ist gesund.“

Etwas anders sei es dagegen, wenn bereits Bluthochdruck bestehe, so Joachim Weil. Auch dann sei sportliche Bewegung sehr empfehlenswert – bevorzugt jedoch solche, bei der auf

relativ gleichmäßigem Blutdruckniveau die Ausdauer trainiert wird. Das ist zum Beispiel beim Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking der Fall. „Beim Kraftsport treten dagegen Blutdruckspitzen auf, die für einen bereits vorgeschädigten Kreislauf schädlich sein können.“

Zu guter Letzt gehören zu einem gesunden Lebensstil auch die Pausen von Aktivität. In Entspannungsphasen verlangsamt sich der Herzschlag und der Blutdruck sinkt: Sie sollten also bewusst im Alltag eingeplant werden – sei es in Form eines ruhigen Spaziergangs, eines kurzen Mittagschlafs oder einer Pause bei beruhigender Musik.

Anregung zu gesundem Leben

Was geschieht aber, wenn bei Messungen Bluthochdruck entdeckt wird? Dann richte sich die Behandlung nach dessen Ausmaß, erklärt Professor Weil. „Bei leichtem Bluthochdruck steht die Änderung des Lebensstils an erster Stelle der Behandlung.“ Das heißt, die Patienten sollten Übergewicht reduzieren, in ihrem Alltag ein gutes Gleichgewicht zwischen Bewegung und Entspannungspausen schaffen und bei der Ernährung das Salz reduzieren. Erst bei deutlich erhöhten Blutdruckwerten komme die medikamentöse Behandlung dazu.

Messen, messen, messen

Um aber rechtzeitig einzugreifen, bevor Medikamente verordnet werden müssen, sei das regelmäßige Blutdruckmessen wichtig, kommt der Kardiologe auf einen zentralen Punkt zurück, mit dem Vorbeugung und Behandlung beginnen: „Jeder sollte seinen Blutdruck kennen.“ ■

Mehr erfahren

Weitere Informationen zum Thema Bluthochdruck gibt es auf der Internetseite der Deutschen Hochdruckliga unter der Adresse www.hochdruckliga.de. Dort sind unter anderem eine Liste der zertifizierten Blutdruckmessgeräte und Hinweise zur Blutdruckmessung zu finden.