



Bluthochdruck – eine tückische Erkrankung

Es gibt Tage, an denen scheint meine Welt als Kardiologe nur aus der Diagnose und der Behandlung des hohen Blutdrucks zu bestehen: Von morgens bis abends sehe ich Menschen, die in der einen oder anderen Form von hohem Blutdruck und seinen Folgen betroffen sind. Die Bluthochdruckerkrankung ist tückisch, da sie in der Regel keine Beschwerden verursacht und quasi im Verborgenen Herz, Nieren, Gehirn und Gefäße schädigt. Erst wenn der hohe Blutdruck zu Schlaganfall, Herzschwäche oder Herzinfarkt geführt hat, wachen alle auf.

Was kann man also tun, damit der hohe Blutdruck nicht zur tickenden Zeitbombe wird? Erfreulicherweise hat uns die Forschung der letzten Jahre in die Lage versetzt, für die meisten Patienten mit hohem Blutdruck eine optimale Therapie zu finden. Das Therapieziel wird in der Regel ein Blutdruck im Normbereich ($< 140/90$ mmHg) sein. Eine Blutdrucksenkung reduziert nachweislich das Risiko für Schlaganfall, Herzschwäche, Dialyse und Demenz. Insbesondere profitieren ältere Patienten und solche, die zusätzlich zuckerkrank sind.

Eine optimale Therapie heißt selbstverständlich nicht automatisch auch eine medikamentöse Therapie. Eine Vielzahl nicht-medikamentöser Therapien steht zur Verfügung, deren blutdrucksenkende Wirkung belegt ist. Zu diesen Basis-Maßnahmen gehören zum Beispiel die Gewichtsreduktion, die ausgewogene, salzarme Ernährung, die Reduktion von Alkohol, mehr Bewegung und die Verminderung von beruflichem und privatem Stress. Diese Maßnahmen können bei einer Vielzahl von Patienten zu einer deutlichen Blutdrucksenkung beitragen. Konsequenterweise kann sich der Blutdruck dadurch um bis zu 10 mmHg vermindern. Dies ist aber häufig nicht ausreichend. Ein Beispiel soll das verdeutlichen: Eine meiner älteren Patientinnen hat seit Jahren einen hohen Blutdruck gehabt, Werte von 160/90 mmHg und „manchmal auch mehr“ waren ihr bekannt, Konsequenzen wurden keine gezogen. Erst als sie vorübergehend für circa 20 Minuten nicht mehr deutlich sprechen konnte und eine Minderdurchblutung des Sprachzentrums durch den Neurologen als Ursache diagnostiziert worden war, stellte sie sich bei mir vor. Nach Abklärung aller Risikofaktoren blieb der hohe Blutdruck als einzige behandelbare Ursache für die Minderdurchblutung übrig. Für solche Patienten gilt, dass eine Normalisierung des hohen Blutdrucks das Risiko einer erneuten Minderdurchblutung des Gehirns um mehr als 30 Prozent reduzieren kann. Immerhin muss daher der Blutdruck dann um circa 20 mmHg ge-

Ein Blick in die Gesundheitsstatistik zeigt, dass mindestens jeder fünfte erwachsene Deutsche einen Blutdruck von mehr als 139/89 mmHg in Ruhe aufweist und damit per Definition der Weltgesundheitsorganisation als Person mit hohem Blutdruck gilt. Die Wahrscheinlichkeit einer Bluthochdruckerkrankung steigt mit dem Alter: Bei Personen über dem 60. Lebensjahr haben drei von vier Personen einen zu hohen Blutdruck. Prof. Dr. med. C. A. Schneider, Kardiologe und Internist in der PAN Klinik in Köln, berichtet aus seiner Praxis.

senkt werden, was in der Regel eine Kombination von Allgemeinmaßnahmen und Medikamenten erforderlich macht. Für die medikamentöse Therapie gilt: so viel wie nötig, so wenig wie möglich. Durch eine geschickte Auswahl der Medikamente gelingt eine ausreichende Blutdrucksenkung häufig mit nur einer Tablette eines modernen Kombinationspräparates. Es gilt: Die beste Therapie ist diejenige, die gut verträglich ist und die der Patient daher langfristig einnehmen kann. Sollte eine Kombinationstherapie jedoch den Blutdruck nicht ausreichend senken, kann bei einigen Patienten eine spezielle Katheterbehandlung (Nierenarterien-Ablation) den Blutdruck weiter senken.

Als Arzt ist es mir wichtig, dass meine Patienten erst gar nicht in eine so bedrohliche Situation kommen wie die hier erwähnte Patientin. Deswegen sollte jeder seinen Blutdruck kennen und sich gegebenenfalls untersuchen und beraten lassen.



Prof. Dr. med.
C. A. Schneider

Weitere Infos: www.pan-klinik.de
www.hochdruckliga.de
www.schneider-kardiologe.de