

Blut – der Druck muss stimmen

Prof. Dr. Dirk Bokemeyer, Chefarzt der Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Augusta-Kranken-Anstalt Bochum



Regelmäßiges Blutdruckmessen ist zur Behandlung von Hochdruck-Erkrankungen besonders wichtig.

Foto: Jakob Studnar

Prof. Dr. Dirk Bokemeyer

Bochum. Bluthochdruck ist eine das Leben bedrohende Volkskrankheit, denn Bluthochdruck tötet jeden vierten Deutschen. Hochdruck tritt als Todesursache häufiger auf als Rauchen, Cholesterin oder Übergewicht. An keiner anderen Erkrankung sterben so viele Menschen.

Ein erhöhter Blutdruck führt zu ausgeprägten Schädigungen sämtlicher Arterien mit Verkalkungen und Verschlüssen der Gefäße.

Hierdurch werden insbesondere Herzinfarkte, Schlaganfälle und Nierenversagen ausgelöst. Diese Gefahr wird allerdings weitläufig unterschätzt - und deshalb werden gute Therapiemöglichkeiten (leider!) nicht immer genutzt. Jeder zweite 55-jährige ist von

zu hohem Blutdruck betroffen und mit zunehmendem Alter nimmt die Häufigkeit sogar noch weiter zu. Aber welcher Blutdruck ist normal? Wenn der Arzt misst, fängt der Bluthochdruck bei 140 zu 90 an, aber bei der Selbstmessung zuhause gilt 135 zu 85 als Grenze.

Tückischerweise führt der unbehandelte Bluthochdruck bei den Betroffenen bis zum Eintreten von schweren Komplikationen meist zu keinerlei Symptomen. Regelmäßiges Messen des Blutdrucks ist daher im Rahmen hausärztlicher Kontrolluntersuchungen unerlässlich - und bei bereits bekanntem Bluthochdruck sollte die Kontrolle besser noch durch die häusliche Selbstmessung mit automatischen Oberarmmessgeräten erfolgen.

Über die letzten Jahrzehnte ist das wissenschaftliche/medizinische Wissen um diese Erkrankung enorm gewachsen.

Hierbei handelt es sich um eine richtige Erfolgsgeschichte der Medizin: Die Erkenntnisse zum Bluthochdruck tragen entscheidend zu der konstant wachsenden Lebenserwartung unserer Bevölkerung bei.

»Andere Faktoren sind insbesondere Rauchen und Übergewicht«

Aber leider profitieren nicht alle Patienten von diesem Wissenszuwachs: Nur jedem zweiten Hochdruck-Patienten ist seine Erkrankung überhaupt bekannt.

Salz als Ursache Nr. 1

Die Ursache für die enorme Häufigkeit der Erkrankung Bluthochdruck ist im Wesentlichen in unserem genetischen Bauplan zu sehen, da dieser ursprünglich nicht für das Leben in der heutigen Zivilisation entwickelt wurde, in der alle Lebensmittel jederzeit verfügbar sind.

Salz war früher eine solche Mangelware, dass unser Körper auch heute noch danach giert und versucht, jedes einzelne Gramm Salz im Körper

zu behalten. Dies ist eine der wesentlichen Ursachen für die Entstehung des Bluthochdrucks.

Andere Faktoren sind insbesondere Rauchen, Übergewicht, Alkoholmissbrauch und mangelnde Bewegung. Obwohl sie auch weiterhin die Ausnahme sind, kann man heute isolierte Ursachen für die Entstehung des Bluthochdrucks identifizieren, die dann auch gezielt therapiert werden können. Hierzu zählen insbesondere Hormon- und Schlafstörungen, sowie eine Einschränkung der Nierendurchblutung durch Gefäßverkalkungen.

Vorbeugung ist möglich

Den negativen Folgen eines Bluthochdrucks kann durch eine konsequente Blutdrucksenkung effektiv vorgebeugt werden. Doch wie ist dies zu erreichen? Der Blutdruck lässt sich auch ohne Medikamente senken und mit gesundem Lebensstil kann der Entstehung sogar vorgebeugt werden. Man weiß um die Bedeutung von Sport und Bewegung, des Körpergewichtes, der Ernährung, des Salz- und Alkoholkonsums sowie der Stressfaktoren im Alltag.

Um eine sinnvolle Blutdrucksenkung auf kleiner als 140 zu 90 zu erreichen, stehen,

falls notwendig, hochwirksame Medikamente zur Verfügung. Trotz der inzwischen fast optimalen Medikamente wird aber bestenfalls ein Drittel der bekannten Bluthochdruckpatienten ausreichend therapiert. Ursache hierfür ist die häufige, völlig ungerechtfertigte Bagatellisierung des Bluthochdrucks.

Blutdrucktherapie ist ein weitreichendes Thema. Allein fünf verschiedene Substanzgruppen (nicht nur beta-Blocker) kommen für die anfängliche Therapie in Frage. Ergänzt wird dies durch etwa fünf weitere blutdrucksenkende Mittel für spezielle Anwendungsgebiete. Hieraus ergibt sich eine Vielzahl von Kombinationsmöglichkeiten.

Ohne Nebenwirkungen

Bei einer vorsichtigen langsamen Senkung des Bluthochdrucks unter enger Kontrolle potenzieller Nebenwirkungen, kann für den Patienten häufig eine nebenwirkungsfreie Therapie maßgeschneidert werden. Auch die Kombination verschiedener blutdrucksenkender Medikamente ist häufig sinnvoll und anzuraten. Letztendlich wird die optimale Therapie aber nur aus einer engen Zusammenarbeit zwischen Patient und Arzt resultieren können.

CHEFARTZ UND KOLUMNIST

Spezialist für Blutdruck und Nieren

Prof. Dr. Dirk Bokemeyer, Chefarzt der Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Augusta-Kranken-Anstalt Bochum. Zusammen mit etwa zwanzig Chefarzten unserer Ruhrgebietskliniken gehört Bokemeyer zum Kolumnisten-Stamm unserer Zeitung.

