

Bluthochdruck – die leise tickende Zeitbombe

Der Bluthochdruck ist eine das Leben bedrohende Volkskrankheit. Bluthochdruck tötet jeden 4. Deutschen, häufiger als Rauchen, Cholesterin oder Übergewicht. An keiner anderen Erkrankung sterben so viele Menschen. Insbesondere Herzinfarkte, Schlaganfälle und Nierenversagen können häufig direkt auf einen erhöhten Blutdruck zurückzuführen werden. Diese Gefahr wird allerdings weitläufig unterschätzt und daher gute Therapiemöglichkeiten nicht immer genutzt. Jeder zweite 55-jährige ist von dieser Erkrankung betroffen und mit zunehmendem Alter nimmt die Häufigkeit sogar noch stetig 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. Regelmäßige Kontrollen des Blutdrucks sind daher im Rahmen hausärztlicher Kontrolluntersuchungen unerlässlich.

Über die letzten Jahrzehnte ist das wissenschaftliche/medizinische Wissen um diese Erkrankung enorm gewachsen. Hierbei handelt es sich um eine Erfolgsgeschichte der Medizin, welche entscheidend zu der konstant wachsenden Lebenserwartung unserer Bevölkerung beiträgt. Aber nicht alle Patienten profitieren von diesem Wissenszuwachs, so ist z.B. nur jedem 2. Patienten seine Erkrankung überhaupt bekannt.

Die Ursache für die enorme Häufigkeit der Erkrankung Bluthochdruck ist im We-

sentlichen in unserem genetischen Bauplan zu sehen, da dieser ursprünglich nicht für das Leben in der heutigen Zivilisation entwickelt wurde. So war z.B. Salz früher Mangelware, so dass unser Körper auch heute hiernach giert und jedes einzelne Gramm Salz versucht im Körper zu behalten. Hierin liegt eine der wesentlichen Ursachen für die Entstehung des Bluthochdrucks. Andere sind insbesondere Rauchen, Übergewicht, Alkoholmissbrauch und mangelnde Bewegung. Zunehmend häufig, wenn auch weiterhin die Ausnahme, kann man heute isolierte Ursachen für die Entstehung des Bluthochdrucks identifizieren, welche auch gezielt therapiert werden können. Hierzu zählen insbesondere Hormonstörungen sowie eine Einschränkung der Nierendurchblutung durch Gefäßverkalkungen.

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 vorbeugt werden.

Man weiß um die Bedeutung von Sport und Bewegung, dem Körpergewicht, der Ernährung, dem Salz- und Alkoholkonsum sowie des Stresses im Alltag. Eine Blutdrucksenkung auf kleiner 140 zu 90 muss erreicht werden. Falls notwendig stehen hierzu hochwirksame Medikamente zur Verfügung. Trotz der inzwischen fast optimalen Medikamente wird bestenfalls 1/3 der bekannten Bluthochdruckpatienten ausreichend therapiert. Ursache hierfür ist die häufige, völlig ungerechtfertigte Bagatellisierung des Bluthochdrucks. Bei einer vorsichtigen langsamen Senkung des Bluthochdrucks unter enger Kontrolle potentieller 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 nur aus der engen Zusammenarbeit zwischen Patient und behandelndem Arzt resultieren können.

Für Patienten mit medikamentös nicht kontrollierbarem Bluthochdruck wird in der Presse viel über die Verödung der Nierenerven mittels eines Nierenkatheters berichtet. Aktuelle Erkenntnisse auch zu diesem Verfahren werden im Rahmen der Gesundheitsmesse am 06.04.2014 in Bochum berichtet werden.



Prof. Dr. Dirk Bokemeyer

**GM**
GESUNDHEITSMESSE BOCHUM

Stadtpark-Gastronomie
06.04.2014
Vortrag: 14.30 - 15.20 Uhr
Raum 2