

# Bluthochdruck bzw. Hypertonie

Bluthochdruck, oder auch Hypertonie genannt, ist eine vielfach unterschätzte, doch eine sehr gefährliche Erkrankung.

In den Westlichen Industrieländern sterben mehr Menschen an Hypertonie als an Krebs.

In Deutschland sind zwischen 18-20 Millionen Menschen wegen ihres zu hohen Blutdruckes behandlungsbedürftig. Diese Angaben waren aus dem Jahr 2000.

## Was ist Blutdruck bzw. Bluthochdruck?

---

In den Blutgefäßen muss ein gewisser Druck vorhanden sein damit das Blut durch die Gefäße fließen kann. Dieser Blutdruck wird weiter unterteilt in Systole und Diastole.

Von der Diastole spricht man, wenn sich das Herz mit Blut füllt. Wenn sich das Herz wieder zusammenzieht und das Blut in den Körperkreislauf pumpt, dann spricht man von Systole.

Da das Herz kräftiger pumpen als sich füllen kann, ist der Druck in der Systole größer.

Beim Gesunden Menschen liegt der systolische Blutdruck bei 110-130 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) und der diastolische bei 70-85 mmHg.

Laut WHO spricht man von Bluthochdruck, wenn der systolische Wert über 140 mmHg und der diastolische Wert über 90 mmHg liegt.

Mit einer veränderten Herzaktivität verändert sich der Blutdruck.

Wenn das Herz eine abnormale kräftige Pumpbewegung macht dann erhöht sich der Blutdruck.

## Was sind die Ursachen für Bluthochdruck?

---

Es werden zwei Ursachen für Bluthochdruck unterschieden. Einmal Primäre Hypertonie oder auch essentielle Hypertonie und sekundäre Hypertonie.

Wenn es keine direkte Ursache für den hohen Blutdruck gibt, dann spricht man von primärer Hypertonie. Dies ist bei 80-90 Prozent der Patienten der Fall. Man kann nicht genau sagen was die Ursache für eine Hypertonie ist, aber die Folgenden Faktoren spielen eine große Rolle (bei der Ausbildung von primärer Hypertonie) dabei.

- genetische Faktoren:  
Kinder von Eltern mit einer primären Hypertonie haben bereits im Kindesalter erhöhte Blutdruckwerte im Vergleich zu Kindern, deren Eltern normale Blutdruckwerte haben.
- hoher Salzkonsum
- Alkohol:  
Schon geringe Mengen Alkohol führen zu einer Erhöhung des Blutdruckes
- Stress
- Rauchen sowie eine geringe körperliche Aktivität sind ebenfalls Faktoren.
- Übergewicht: 70 % aller Übergewichtigen leiden unter Bluthochdruck

Sekundär Hypertonie:

Von sekundärer Hypertonie spricht man, wenn die Ursache für den hohen Blutdruck bekannt ist. Davon sind etwa 10-20 Prozent der Patienten betroffen. Bluthochdruck kann als Folge einer organischen Erkrankung, z.B. einer Nierenerkrankung, hormonelle Störung (Überfunktion der Schilddrüsen) oder einer angeborenen Gefäßverengung, auftreten.

## Welche Symptome treten bei hohem Bluthochdruck auf?

Hypertonie tut nicht weh, oft weiß man gar nicht das man Bluthochdruck hat. Dennoch können Warnsymptome auf diese Erkrankung hindeuten.

- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Häufige Nasenbluten
- Übelkeit

Werden Patienten mit einer Hypertonie nicht wirksam behandelt, entwickeln sich infolge der jahrelang erhöhten Blutdruckwerte **Organveränderungen**, die dann ihrerseits Beschwerden verursachen, wie z.B.

- Atemnot,
- Schmerzen in der Brust
- Sehstörungen,
- Sensibilitätsstörungen
- Durchblutungsstörungen des Gehirns

## Bluthochdruck kann schwerwiegende Folgen haben

Bluthochdruck über längere Zeit kann schwerwiegende Folgen haben. Am häufigsten führt chronischer Bluthochdruck zu einer Arterienverkalkung. Dies ist ein natürlicher Prozess das mit dem Alter kommt. Der Bluthochdruck beschleunigt aber diesen Vorgang.

Mögliche Folgen der Arterienverkalkung sind:

- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Niereninsuffizienz
- Erblindung

## Wie stellt der Arzt die Diagnose Bluthochdruck?

---

Hoher Blutdruck wird vom Arzt erkannt. Dazu sind mehrere Messungen nötig.

Viele Apotheken und Ärzte bieten Blutdruckmessungen an. Einzelne erhöhte Blutdruckwerte weisen nicht automatisch auf eine Erkrankung hin. Durch Stress oder Aufregung kann der Blutdruck kurzfristig ansteigen. Erst wenn die Blutdruckwerte über längere Zeit erhöht sind, sollte ein Arzt über eine Therapie entscheiden.

Der Blutdruck wird meistens am Oberarm gemessen. Moderne Geräte können ihn auch am Handgelenk oder am Finger ermitteln.

Es gibt auch so genannte 24 Std. Messgeräte. Dabei wird jede 20-30 min der Blutdruck des Patienten gemessen und aufgezeichnet. Der Arzt wertet dann die aufgezeichneten Daten aus.

## Allgemeine Maßnahmen bei Bluthochdruck

---

Die allgemeinen Maßnahmen orientieren sich an den Ursachen der Hypertonie. Allgemeine Maßnahmen sollten von allen Patienten mit einer Hypertonie befolgt werden, da die Wirkung einer medikamentösen Therapie positiv beeinflusst wird.

### **Kochsalzverbrauch**

Eine Einschränkung des Kochsalzverbrauches von den üblichen 12-15 g pro Tag auf ca. 3 g pro Tag ist mit einer ausgeprägten Blutdrucksenkung verbunden.

### **Übergewicht**

Eine alleinige Verringerung des Übergewichtes in Richtung Normalwert führt zu einer Normalisierung der Blutdruckwerte. Man geht heute davon aus, dass eine Gewichtsabnahme von 5 kg eine Blutdrucksenkung um ca. 10 mmHg bewirkt.

### **Alkohol, Rauchen**

Patienten mit einer Hypertonie sollten ihren Alkoholkonsum stark einschränken, am besten ganz einstellen, sowie jeglichen Nikotingenuss vermeiden.

### **Berufstätigkeit / Stress**

Die Vermeidung von Stress, nicht nur während der Berufstätigkeit, sondern auch im Privatleben, beeinflusst den Krankheitsverlauf günstig. Hier sind insbesondere Entspannungstechniken, wie z.B. Yoga oder Autogenes Training, sowie ausreichend Schlaf zu empfehlen.

## Körperliche Aktivität

Durch regelmäßige körperliche Bewegung kann der Blutdruck günstig beeinflusst werden, dabei sind besonders Ausdauerübungen zu empfehlen. Auf Kraftübungen und Hochleistungssport sollte man eher verzichten.

## Medikamentöse Therapie

---

Die medikamentöse Therapie kommt zum Einsatz, wenn durch allgemeine Maßnahmen keine ausreichende und dauerhafte Blutdrucksenkung erzielt werden kann. Während der medikamentösen Therapie sind viertel- bis halbjährliche Blutdruckkontrollen notwendig.

Heute stehen verschiedene Gruppen von Medikamenten zur Behandlung der Hypertonie zur Verfügung. Die Therapie muss für jeden Patienten **individuell** abgestimmt werden, um Nebenwirkungen zu vermeiden, die den Patienten veranlassen würden, die Medikamente abzusetzen. Die Therapie kann dabei sowohl als **Monotherapie** erfolgen, also mit nur einem Wirkstoff, als auch als **Kombinationstherapie**, also 2 oder 3 Wirkstoffe gleichzeitig. Zu den wichtigsten blutdrucksenkenden Medikamenten gehören:

- Diuretika
- Beta-Blocker
- ACE-Hemmer
- Kalzium-Antagonisten

## Komplikationen

---

Komplikationen entwickeln sich bei unbehandelten sowie bei nicht effektiv behandelten Patienten mit einer Hypertonie und betreffen in erster Linie das Herz- und Gefäßsystem, die Gehirndurchblutung sowie die Nieren.

### Herz- und Gefäßsystem

Durch die Hypertonie kann es zu einer Vergrößerung der linken Herzkammer sowie zur Ausbildung einer Arteriosklerose in den Herzkranzgefäßen mit der Folge einer Angina pectoris, eines **Herzinfarktes** oder des plötzlichen Herztodes kommen. Patienten mit einer Hypertonie haben ein erhöhtes Risiko ein Aortenaneurysma, also eine Erweiterung der Hauptschlagader, mit der Gefahr der Ruptur, also einer Zerreißung des Gefäßes, zu entwickeln.

### Gehirndurchblutung

Man geht heute davon aus, dass bis zu 70% aller **Schlaganfälle** bei Personen älter als 65 Jahre infolge einer Hypertonie auftreten.

## **Niere**

Die Hypertonie ist die häufigste Ursache für eine voranschreitende Niereninsuffizienz mit Entwicklung einer Nephrosklerose, also einer Arteriosklerose der Nieren.

## **Arteriosklerose**

Durch die Hypertonie wird die Ausbildung einer Arteriosklerose, also einer Verkalkung der Schlagadern, gefördert. Neben den Gefäßen in Herz, Gehirn und Nieren, sind besonders häufig die Beinschlagadern betroffen. Es entwickelt sich eine arterielle Verschlusskrankheit.