

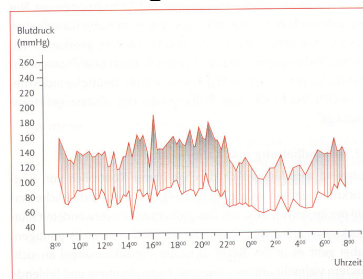


## Bluthochdruck

### Was ist Bluthochdruck?

Bluthochdruck ist die Zivilisationskrankheit Nr. 1. Weil sich eine Veränderung der Werte oft einschleicht, ohne dass die Betroffenen es richtig merken, wird die Erkrankung häufig nur rein zufällig bei einer ärztlichen Routineuntersuchung entdeckt. Der Ideale Blutdruck liegt laut WHO bei 120/80 mmHg. Bluthochdruck (=Hypertonie) ist eine krankhafte Steigerung des Drucks in den Arterien auf einen systolischen Wert von über 140 mmHg und einen diastolischen Wert von über 90 mmHg.

Im Prinzip ist ein Auf und Ab der Blutdruckwerte völlig normal: tagsüber ist er höher als nachts, körperliche Anstrengungen, Aufregung, Kälte, Kaffee und Nikotin erhöhen ihn vorübergehend. Von Bluthochdruck spricht man allerdings erst, wenn er ständig über den normalen Werten liegt.



### Was ist die Ursache von Bluthochdruck?

Was die genaue Ursache für den Bluthochdruck ist, bleibt oft im Dunkeln. In der Mehrzahl aller Fälle lässt sich keine organische Ursache festmachen. Mediziner sprechen hier von primärer oder essentieller Hypertonie. Bluthochdruck kann jeden treffen, es gibt allerdings einige Risikofaktoren, welche die Entstehung begünstigen:

### Faktoren die, Bluthochdruck begünstigen:

- Übergewicht und falsche Ernährung (hoher Kochsalz- und Fettkonsum)
- Rauchen
- Stress, seelische Belastung
- Hoher Alkoholkonsum
- Mangelnde Bewegung
- Familiäre Neigung zu erhöhtem Blutdruck
- Organerkrankungen
- Medikamenteneinnahme

Überdurchschnittlich oft tritt die primäre Hypertonie in Zusammenhang mit anderen Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes Typ 2, hohen Blutfettwerten und Gicht auf. Ärzte sprechen dann vom Metabolischen Syndrom.

Die sekundäre Hypertonie ist die Folge einer anderen Erkrankung. Dazu zählen am häufigsten Erkrankungen der Nieren oder Veränderungen im Hormonhaushalt.

## Was sind die Symptome von Bluthochdruck?

Bluthochdruck verursacht normalerweise kaum Beschwerden. Schwindelgefühl, Kopfschmerz oder Nervosität können jedoch erste Anzeichen sein.

Bereits ständig leicht erhöhter Hochdruck kann Herz und Gefässe schädigen, zu Arteriosklerose (Verhärtung der Arterien), zu Herzmuskelschwäche, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Schlaganfall oder Störungen der Nierenfunktion führen. Auch beginnender Hochdruck sollte also ernst genommen werden – denn nicht nur Vitalität und Leistungsvermögen leiden darunter – auch die Lebenserwartung verkürzt sich.

Plötzlich auftretende sehr starke Blutdruckerhöhungen können zu einer so genannten hypertensiven Krise führen. Folgende Symptome können dabei auftreten.

- Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen
- Taubheitsgefühl oder Ausfall der Durchblutung in Händen und Füssen
- Nasenbluten
- Schwere Atemnot
- Herzenge (Angina pectoris)
- Schlaganfallgefährdung

Eine hypertensive Krise ist ein Notfall! Verständigen Sie sofort einen Arzt!

## Wie wird Bluthochdruck behandelt?

Zunächst wird versucht mit Allgemeinmassnahmen wie regelmässiger körperlicher Belastung, Gewichtsreduktion und Einschränkung des Salzkonsums den Blutdruck zu senken. Bei sekundärerer Hypertonie wird die Grunderkrankung behandelt. Mit folgenden Medikamenten kann erhöhter Blutdruck behandelt werden:

- *ACE-Hemmer* und *Angiotensin-II-Rezeptorenantagonisten* wirken gefässerweiternd und damit blutdrucksenkend. Sie hemmen ein Hormon, das gefässerengend wirkt und entlasten so das Herz.
- Harntreibende Medikamente (*Diuretika*) befreien den Körper von überschüssigen Salzen und zu viel Flüssigkeit. Dadurch wird das Blutvolumen verringert, der Gefässwiderstand fällt.
- *Betablocker* hemmen die Wirkung von Stresshormonen. Das Herz wird entlastet und schlägt langsamer.
- *Alphablocker* hemmen bestimmte Rezeptoren in den Gefässwänden. Dadurch entspannen sich die Gefässe, der Blutdruck fällt.
- *Kalziumblocker* senken die Spannung in den Gefässwänden. Dadurch fällt der Blutdruck, das Herz muss weniger angestrengt arbeiten. Ausserdem wirken sie leicht entspannend auf Herzmuskelzellen und senken so den Sauerstoffbedarf des Herzens.

Meistens beginnt die Behandlung nur mit einer Substanzklasse. Lässt sich der Blutdruck damit nicht erfolgreich senken, werden mehrere Medikamente kombiniert.

## Was können Sie selber tun?

Sie können selbst viel dazu beitragen um hohen Blutdruck besser in den Griff zu bekommen. Blutdruckfeinde sind zum Beispiel alle übermässig süssen, salzigen und fetten Gerichte, zuviel Alkohol und Nikotin. Ideal ist eine kalorienreduzierte ausgewogene Mischkost mit viel frischem Gemüse und wenig tierischen Fetten.

### Ernährungsempfehlung bei Bluthochdruck:

- Kalorienärmer essen
- Kochsalzarme und kaliumreiche Speisen bevorzugen
- Tierische Fette meiden
- Ballaststoffreich essen
- Weniger Alkohol trinken, weniger Rauchen



Auch regelmässige Bewegung, Sport und Entspannung können sich blutdrucksenkend auswirken. Mit zügigem spazieren gehen, Joggen, Fahrradfahren oder Schwimmen – täglich mindestens 15 Minuten – erreicht man eine mittlere Belastung des Herzens und bereits einen Trainingseffekt. Entspannungsübungen oder Yoga sind ebenfalls empfehlenswert: sie verlangsamen den Pulsschlag und entlasten so das Herz.

### Empfehlenswerte Sportarten:

- Joggen, Radfahren, Schwimmen
- Rudern, Segeln, Wandern,
- Golf, Skilanglauf...

### Nicht empfehlenswerte Sportarten:

- Bodybuilding, Tauchen
- Bergsteigen, Turnen...



Als vorbeugende und behandlungsbegleitende Massnahme ist das Blutdruck-Selbstermessen empfehlenswert. Denn die Kontrolle zu Hause hat den Vorteil, dass hier die Werte zu festen Tageszeiten unter Alltagsbedingungen festgestellt werden können – ohne den Effekt des sogenannten „Weisskittelhochdrucks“, dem plötzlichen Ansteigen der Werte durch die ungewohnte Praxissituation. Mit dem regelmässigen Messen zu Hause dagegen hat man darüber hinaus jederzeit selbst den Überblick über den momentanen Blutdruck-Zustand; es ist bequemer und weniger zeitaufwendig!

Es gibt eine Reihe automatischer Blutdruckmessgeräte, die Sie auch selbst zu Hause ganz einfach bedienen können. **Lassen Sie sich von uns beraten!**