Hoher Blutdruck – was ist das?

Hoffbauer, Die 50 besten Bluthochdruck-Killer
(ISBN 9783432100838) © TRIAS Verlag

Definition Bluthochdruck

Ab wann spricht man von einem hohen Blutdruck und welche Konsequenzen hat eine Erhöhung für den Menschen?

Experten haben die Definition für Bluthochdruck genau festgelegt, indem sie zahlreiche große wissenschaftliche Untersuchungen auswerteten. Dabei haben sie die Grenze genau dort gezogen, wo ein erhöhter Blutdruck offensichtlich zu anderen, teilweise bedrohlichen Erkrankungen führt.

Da die Wissenschaft stetig im Fluss ist, haben sich die Definitionen von hohem Blutdruck im Laufe der Jahre immer wieder geändert. In letzter Zeit sanken die Grenzen weit nach unten. Der Grund dafür ist, dass die Empfehlungen der Experten Ihnen die größtmögliche Sicherheit geben wollen, dass Ihr Blutdruck keinerlei Risiko für einen späteren Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder andere Komplikationen darstellt.

Vielfach wird kritisiert, dass die niedrigen Grenzen für einen normalen Blutdruck vor allem den Herstellern

Hoffbauer, Die 50 besten Bluthochdruck-Killer
(ISBN 9783432100838) © TRIAS Verlag

von blutdrucksenkenden Medikamenten nützen, um ihre Produkte nahezu an jedermann zu verkaufen. Doch dieser Kritik kann man entgegnen, dass jeder einem hohen Blutdruck durch einen gesunden Lebensstil weitgehend vorbeugen und diesen in vielen Fällen auch behandeln kann – ohne dass er auf blutdrucksenkende Medikamente zurückgreifen muss.

In den USA haben die Kardiologen 2017 die Grenzen für einen zu hohen behandlungsbedürftigen Blutdruck gesenkt. In ihren Leitlinien bewerten sie von nun an einen Blutdruck über 130/80 mmHg als hoch. Grundlage dafür sind Untersuchungen, die gezeigt haben, dass bereits bei systolischen Blutdruckwerten von 130–139 mmHg Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich ansteigen. Um dies zu verhindern, sollen die Blutdruckwerte auf unter 130/80 mmHg gesenkt werden. In Deutschland gelten weiterhin die in der

Hoffbauer, Die 50 besten Bluthochdruck-Killer
(ISBN 9783432100838) © TRIAS Verlag

Tabelle angegebenen Definitionen. Allerdings ist nicht ausgeschlossen, dass sich eines Tages auch die deutschen Fachgesellschaften den amerikanischen Empfehlungen anschließen.

Definition und Klassifikation von Blutdruckbereichen*

Blutdruck (in mmHg)	Systolisch	Diastolisch
optimal	< 120	< 80
normal	120–129	80–84
hoch normal	130–139	85–89
Bluthochdruck	≥ 140	≥ 90
Stadium I (leichte Hypertonie)	140–159	90–99
Stadium II (mittelschwere Hypertonie)	160–179	100–109
Stadium III (schwere Hypertonie)	≥ 180	≥ 110
isolierte systolische Hypertonie	≥ 140	< 90

Fallen Ihr systolischer und Ihr diastolischer Wert in verschiedene Klassen, dann wird die höhere Klasse gewählt.

* Nach den Leitlinien der European Society of Hypertension und der European Society of Cardiology 2013

Was bedeuten »systolisch« und »diastolisch«?

Um das Kreislaufsystem in Gang zu halten und das Blut ständig durch den gesamten Körper mit all seinen Organen und Geweben fließen zu lassen, ist Druck notwendig: der »Blutdruck«. Physikalisch gesehen ist der Blutdruck das Produkt aus der Menge an Blut, die das Herz in einer Minute in den Kreislauf pumpt, und dem Widerstand, den die Gefäße ihm

Hoffbauer, Die 50 besten Bluthochdruck-Killer
(ISBN 9783432100838) © TRIAS Verlag

dabei entgegensetzen. Der Blutdruck, den der Arzt, seine Helferin oder auch Sie selbst am Oberarm messen, entspricht weitgehend dem Druck in den großen Schlagadern (Arterien), die vom Herzen in den Körper führen. Hier werden immer zwei Werte festgestellt: der obere systolische und der untere diastolische Wert.

Der systolische Blutdruckwert entsteht, wenn das Herz schlägt, es sich also zusammenzieht und Blut in den Körper pumpt. Da dieser Vorgang am Herzen Systole (griechisch für Zusammenziehen) heißt, nennt man den dabei gemessenen Wert den systolischen Blutdruck. Im Anschluss daran entspannt sich der Herzmuskel und füllt sich erneut mit Blut. In dieser Zeit sinkt der Druck in den Schlagadern kontinuierlich ab, bis das Herz erneut schlägt. Diese Entspannungsphase heißt Diastole (griechisch für Ausdehnung) – entsprechend wird der minimal messbare Druck vor einem neuen Herzschlag diastolischer Blutdruck genannt.

Beschwerden durch Bluthochdruck

Die meisten Menschen merken gar nicht, dass ihr Blutdruck erhöht ist, da ein erhöhter Blutdruck oft keine oder nur uncharakteristische Symptome hervorruft. Ein Hinweis auf zu hohe Blutdruckwerte können Kopfschmerzen sein, insbesondere morgendliche Schmerzen im Hinterkopf. Auch wenn Sie gelegentlich den Puls spüren oder ihn im Ohr hören, könnte die

Hoffbauer, Die 50 besten Bluthochdruck-Killer
(ISBN 9783432100838) © TRIAS Verlag

Ursache Bluthochdruck sein. Weitere mögliche Symptome eines erhöhten Blutdrucks können Schwindel und Ohrensausen sein, darüber hinaus Nasenbluten, Nervosität, Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Atemnot, Schmerzen oder ein Druckgefühl auf der Brust.

Weil Bluthochdruck kaum zu bemerken ist, ist es wichtig, dass Sie gelegentlich, am besten einmal pro Jahr, den Blutdruck messen lassen, z. B. anlässlich eines Arztbesuches aus anderen Gründen. Auch in der Apotheke können Sie um diese Messung bitten.

Den Blutdruck richtig messen

Um festzustellen, ob Sie einen hohen Blutdruck haben, sollten Sie ihn einige Male in der Arztpraxis messen lassen. Ruhen Sie vor der Messung mindestens fünf Minuten aus, rauchen Sie vorher nicht und trinken Sie keinen Alkohol. Sagen Sie es Ihrem Arzt, falls Sie seelisch angespannt sind oder sich körperlich angestrengt haben. All dies beeinflusst das Messergebnis.

Der Blutdruck sollte im Sitzen gemessen werden, wobei die Manschette des Messgeräts auf Höhe des Herzens um den Oberarm gelegt und dann aufgepumpt wird. Beim langsamen Ablassen der Luft hört man mit dem Stethoskop in der Ellenbeuge, wann die ersten Töne hörbar werden (systolischer Blutdruck) und wann sie verschwinden (diastolischer Blutdruck).

Hoffbauer, Die 50 besten Bluthochdruck-Killer
(ISBN 9783432100838) © TRIAS Verlag

Bei der ersten Untersuchung wird der Blutdruck an beiden Armen gemessen. Oft besteht ein kleiner, unbedeutender Unterschied von 10–20 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule, die Maßeinheit für den Blutdruck). Nur bei einem großen Unterschied muss der Arzt nach dessen Ursache suchen.

Fehldiagnosen vermeiden durch 24-Stunden-Blutdruckmessung

Viele Menschen sind beim Arztbesuch ein wenig aufgeregt. Dann steigt der Blutdruck automatisch an und der Arzt diagnostiziert fälschlicherweise einen hohen Blutdruck. Außerhalb der Praxis haben diese Menschen ganz normale Blutdruckwerte. Dieses Phänomen heißt sehr anschaulich »Weißkittel-Hochdruck«.

Um solche Fehleinschätzungen auszuschließen, ist eine 24-Stunden-Blutddruckmessung sinnvoll. Dabei wird Ihnen das Messgerät fest um den Arm gebunden und der Blutdruck automatisch tagsüber alle

KILLER-TIPP

Am Tag der Blutdruckmessung sollten Sie die wichtigsten Tätigkeiten und Besonderheiten in Ihrem Tagesablauf notieren, z. B. wenn Sie sich über etwas besonders gefreut oder geärgert haben, aber auch größere Anstrengungen und Ruhezeiten.

Hoffbauer, Die 50 besten Bluthochdruck-Killer
(ISBN 9783432100838) © TRIAS Verlag

15 Minuten und nachts jede halbe Stunde gemessen. Die ermittelten Werte zeichnet ein Gerät auf, das Sie am Körper tragen. Eine solche 24-Stunden-Messung liefert die besten Informationen, wenn sie an einem ganz normalen Arbeitstag durchgeführt wird.

Den Blutdruck selbst ermitteln

Wenn Sie Ihren Blutdruck zu Hause selbst messen, umgehen Sie ebenfalls falsche, zu hohe Messwerte in der Praxis. Die selbst ermittelten Werte sind oft niedriger (und verlässlicher) als die in der Praxis bestimmten und sie zeigen besser das Risiko für Folgekrankheiten an.

Die Eigenmessung ist jedoch meist erst dann sinnvoll, wenn schon ein Verdacht auf Bluthochdruck besteht. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, welches Gerät Sie sich zulegen sollten, und lassen Sie sich beim Kauf genau zeigen, wie das Gerät bedient wird. Messen Sie möglichst täglich morgens und abends den Blutdruck oder folgen Sie den Anleitungen Ihres Arztes.

Ursachen und Risikofaktoren

Bluthochdruck ist in über 90 Prozent aller Fälle eine Wohlstandskrankheit, die auf vielen verschiedenen Faktoren beruht. Hier spielt erbliche Veranlagung eine gewisse Rolle, doch sie kommt oft erst dann zum Tragen, wenn auch einige äußere Bedingungen erfüllt sind. Einer der wichtigsten Risikofaktoren für Blut-

Hoffbauer, Die 50 besten Bluthochdruck-Killer
(ISBN 9783432100838) © TRIAS Verlag

hochdruck ist Übergewicht. Weitere Faktoren, die zur Entstehung des sogenannten essenziellen Bluthochdrucks beitragen können, sind Bewegungsmangel, hoher Salzkonsum, vermehrter Genuss von Alkohol und koffeinhaltigen Getränken, Stress, Rauchen und eventuell Hormone. Als essenziell bezeichnet man Bluthochdruck, für den es keine eindeutige Ursache gibt.

Wie Sie sehen, können Sie Bluthochdruck gut selbst beeinflussen. Sie dürfen nur nicht zu lange damit warten, denn: Wenn ein Hochdruck über längere Zeit hinweg besteht, hat er bereits viele Organe geschädigt und lässt sich nicht mehr so leicht mit natürlichen Mitteln senken.

Durch Krankheit zum Bluthochdruck?

In weniger als zehn Prozent der Fälle ist der erhöhte Blutdruck die Folge anderer Erkrankungen (sekundäre Hypertonie). Wenn bei diesen Formen von Bluthochdruck die zugrunde liegende Krankheit behandelt wird, sinkt der Blutdruck meist wieder. Deshalb wird der Arzt, wenn er bei Ihnen Bluthochdruck feststellt, verschiedene Untersuchungen durchführen, um solche möglicherweise behandelbaren Ursachen festzustellen. Die wichtigsten Ursachen sind:

- Nierenerkrankungen wie z. B. eine Verengung der Schlagader, die der Niere arterielles Blut zuführt (Nierenarterienstenose), eine Entzündung der Nierenkörperchen (Glomerulonephritis), eine chronische Nierenbeckenentzündung, Zystennieren oder Nierentumoren

Hoffbauer, Die 50 besten Bluthochdruck-Killer
(ISBN 9783432100838) © TRIAS Verlag

- hormonelle Störungen wie eine Überproduktion von Aldosteron oder Kortison in der Nebenniere oder eine Schilddrüsenüberfunktion
- das Schlafapnoesyndrom, bei dem nächtliche Atemstillstände zu einem wenig erholsamen Schlaf führen
- eine Aortenisthmusstenose, eine angeborene Einengung der großen Hauptschlagader (Aorta) nach Abgang einer oder beider Armschlagadern

Medikamente als Blutdrucktreiber

Es gibt diverse Medikamente, die den Blutdruck erhöhen können. Das sind vor allem Präparate, die weibliche Hormone enthalten, wie z. B. die Antibabypille oder hormonelle Mittel gegen Wechseljahrsbeschwerden. Auch männliche Hormone erhöhen eventuell den Blutdruck. Kortison kann ebenfalls zu Bluthochdruck führen, jedoch nur als Tablette oder Injektion, fast nie dagegen als Spray. Außerdem bewirken viele gängige Schmerzmittel wie Diclofenac oder Ibuprofen einen Anstieg des Blutdrucks. Aber auch der Genuss von Lakritze kann den Blutdruck ansteigen lassen.

Die Gefahren des Bluthochdrucks

Bluthochdruck ist eine der wichtigsten Ursachen für Herzinfarkt und Schlaganfall, die in den Industriegesellschaften weit verbreitet sind.

Hoffbauer, Die 50 besten Bluthochdruck-Killer
(ISBN 9783432100838) © TRIAS Verlag