

## **Bluthochdruck: Kaum Beschwerden aber schwerwiegende Folgen**

Da ein erhöhter Blutdruck die Hauptursache für die Entstehung der Arteriosklerose und ihrer Komplikationen ist, sollten die Blutdruckwerte regelmässig kontrolliert werden. Zur Behandlung des Bluthochdrucks steht eine ganze Reihe wirksamer Medikamente zur Verfügung, die zusammen mit der Umstellung der Lebensgewohnheiten bei den meisten Patienten zu einer Normalisierung der Blutdruckwerte führen.

Bluthochdruck ist der wichtigste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, welche in der Schweiz nach wie vor die häufigste Todesursache darstellen. Der hohe Blutdruck ist aber auch die häufigste Diagnose, die in einer Arztpraxis gestellt wird. So wird geschätzt, dass ungefähr jede siebte erwachsene Person einen erhöhten Blutdruck aufweist, wobei sich allerdings über 30 Prozent der betroffenen Personen ihrer Erkrankung nicht bewusst sind. Da der Bluthochdruck in der Regel keine Beschwerden verursacht und somit nur durch die Messung der Blutdruckwerte festgestellt werden kann, sollten alle Personen über 30 Jahre einmal jährlich ihren Blutdruck kontrollieren lassen.

### **Druck für Blutversorgung notwendig**

In den Arterien muss ein genügend hoher Druck bestehen, damit das Blut durch die Gefässe zu den verschiedenen Organen und ins Gewebe befördert wird. Bei jedem Herzschlag entsteht eine Druckspitze – gemessen als oberer Blutdruckwert –, durch welche das Blut in die Arterien getrieben wird. In der kurzen Pause zwischen zwei Herzschlägen, während der sich das Herz wieder mit Blut auffüllt, sorgen die elastischen und muskulösen Arterienwände für einen Grunddruck – gemessen als unterer Blutdruckwert –, welcher die Weiterbeförderung des Blutes durch die Venen ermöglicht.

### **Komplexe Vorgänge der Blutdruckregulierung**

Der Blutdruck zeigt sowohl tageszeitliche als auch durch körperliche, geistige oder seelische Belastung ausgelöste Schwankungen, die durch das komplexe Zusammenspiel verschiedener Regulationssysteme gesteuert werden. Falls diese Kontrollmechanismen gestört sind, kann es zu

einem Anstieg der Blutdruckwerte kommen. Die Diagnose «Bluthochdruck» wird gestellt, wenn bei mehreren, innerhalb weniger Wochen vorgenommenen Messungen der obere Blutdruckwert 140 mmHg oder mehr beziehungsweise der untere Blutdruckwert 90 mmHg oder mehr beträgt.

### **Ursache von Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Der unbehandelte Bluthochdruck führt im Laufe der Zeit wegen der ständigen Überbelastung der Blutgefässe zu Verdickungen und Verhärtungen der Gefässwände, was als Arteriosklerose bezeichnet wird und mit Durchblutungsstörungen einhergeht. Als Folge der verengten Arterien kann es zu einer Herzkrankheit bis hin zu einem Herzinfarkt oder aber zu einem Schlaganfall, zur Verschlusskrankheit der Beine, zu Sehstörungen und sogar zum Nierenversagen kommen. Darüber hinaus ist das Herz wegen des erhöhten Widerstandes in den Blutgefässen einer ständigen Belastung ausgesetzt, was zu einer Vergrösserung der linken Herzkammer und schliesslich zu einer Einschränkung der Herzfunktion führt.

### **Aktiv gegen den hohen Blutdruck**

Patienten mit Bluthochdruck können durch Änderung ihrer Lebensgewohnheiten aktiv zu einer Besserung der Erkrankung beitragen, und bei nur leichtem Bluthochdruck bewirken diese Massnahmen oftmals eine Normalisierung der Blutdruckwerte. Aus diesem Grund sollten Patienten mit erhöhtem Blutdruck ihr Übergewicht reduzieren und auf eine fettarme Ernährung mit nur geringer Kochsalz- aber ausreichender Kalziumzufuhr achten, auf Nikotin und übermässigen Alkoholkonsum verzichten, den Stress abbauen und einer regelmässigen körperlichen Aktivität nachgehen.

### **Konsequente Behandlung schützt vor Komplikationen**

Zur Verhinderung von Herz-Kreislauf-Erkrankung muss der Blutdruck auf Werte unter 140/90 mmHg und idealerweise sogar auf Werte unter 135/85 mmHg gesenkt werden, was bei vielen Patienten neben der Umstellung der Lebensgewohnheiten eine medikamentöse Behandlung erfordert. Für die blutdrucksenkende Behandlung stehen heute verschiedene Wirkstoffe zur Verfügung, die an unterschiedlichen Stellen in die Blutdruckregulierung eingreifen. In der Regel wird die Behandlung mit einem einzelnen Wirkstoff begonnen, welcher aufgrund des allgemeinen Gesundheitszustandes des Patienten ausgewählt wird. Allerdings kann mit einem einzelnen Wirkstoff bei ungefähr der Hälfte der Patienten keine ausreichende Blutdruckreduktion erzielt werden, so dass eine Kombinationstherapie mit zwei unterschiedlichen Wirkstoffen notwendig wird. Die medikamentöse Behandlung führt jedoch

nur zu einer vorübergehenden Normalisierung der Blutdruckwerte und nicht zu einer dauerhaften Heilung der Erkrankung, weshalb die Behandlung bei den meisten Patienten lebenslang fortgesetzt werden muss.

**Wichtiges zum Blutdruck**

- Personen über 30 Jahre sollten ihre Blutdruckwerte einmal jährlich messen lassen
- Die Diagnose «Bluthochdruck» wird gestellt, wenn bei wiederholten Messungen Werte von 140/90 mmHg oder mehr festgestellt werden
- Die Umstellung der Lebensgewohnheiten mit Gewichtsreduktion, salzarmer Ernährung mit ausreichender Kalziumzufuhr, Verzicht auf Nikotin und übermässigen Alkoholkonsum sowie mit regelmässiger körperlicher Aktivität kann zu einer Reduktion des Blutdrucks beitragen
- Das Ziel der medikamentösen Behandlung liegt darin, den Blutdruck auf Werte unter 140/90 mmHg und idealerweise sogar auf Werte unter 135/85 mmHg zu senken

*Dr. med. Simon Otth  
Facharzt FMH für Allgemeinmedizin*