

Häufig gestellte Fragen zum Bluthochdruck

Wie lauten die Normal- und Grenzwerte für den Blutdruck?

Oberer Wert = Systole, unterer Wert = Diastole

Der **Idealwert** beträgt **120/80** mmHg (systolischer/diastolischer Wert gemessen in mm Quecksilbersäule). Als krankhaft im Sinne einer **Hypertonie** (zu hoher Blutdruck), werden Werte **über 140** bzw. **über 90 mmHg** gewertet.

Die **Systole** bezeichnet die Phase in der sich der Herzmuskel anspannt und Blut auswirft. Ihr gegenüber steht die **Diastole**, wobei sich das Herz entspannt und dadurch erneut mit Blut füllen kann.

Ob eine Hypertonie behandelt werden muss, hängt vom gemessenen Blutdruck und dem Gesamtrisiko für Herzinfarkt und Schlaganfall ab. Bei der Risikoeinschätzung hilft z.B. der PROCAM-Test. Auch andere Krankheiten wie das metabolische Syndrom und Typ-2-Diabetes können Faktoren sein.

Bezeichnung	systolisch in mmHg	diastolisch in mmHg
Optimal	< 120	< 80
Normal	120 - 129	80 - 84
Normal hoch	130 - 139	85 - 89
Grad 1 Bluthochdruck (leicht)	140 - 159	90 - 99
Grad 2 Bluthochdruck (mittelschwer)	160 - 179	100 - 109
Grad 3 Bluthochdruck (schwer)	≥ 180	≥ 110
Isoliert systolischer Bluthochdruck	≥ 140	< 90

Ich habe einen hohen Blutdruck, was kann ich zur Verbesserung meiner Werte tun?

Grundregeln für Hochdruck-Patienten, ohne deren Beachtung Medikamente oft nicht richtig wirken können:

- Normalgewicht anstreben, Ernährung mit gesunder Mischkost
- Rauchen einstellen
- Körperliche Bewegung fördern, am besten körperliches Ausdauertraining
- Sowenig Alkohol wie möglich
- Empfehlungen des Arztes beachten, verordnete Medikamente regelmäßig nehmen
- Kochsalz durch Gewürze ersetzen
- Kein übermäßiger Kaffeekonsum
- Für Ruhepausen und Entspannung sorgen
- Blutdruck regelmäßig vom Hausarzt messen lassen, aber auch Selbstmessung ist günstig zu bewerten

Warum ist Bluthochdruck so gefährlich?

Je höher der Blutdruck, umso schwerer muss das Herz gegen den erhöhten Widerstand anpumpen. Durch diese immer schwerer werdende Arbeit erlahmt im Laufe der Jahre seine Kraft. Es kommt zunächst zur Verdickung der Herzwand (Bodybuilding-Effekt). Diese verdickte Herzwand weist in der Regel ab einer bestimmten Phase keine ausreichende Zunahme der sie versorgenden Blutgefäße auf. Es kommt zum Nährstoffmangel, zur Umwandlung von Muskelgewebe in Bindegewebe und in einer Spätphase der Bluthochdruckerkrankung zur Herzerweiterung. Dieses macht sich im Alltag als **Herzschwäche** (Herzinsuffizienz) und schlimmstenfalls **Herzversagen** bemerkbar.

Durch die erhöhte Druckbelastung werden Verhärtungen und Verengungen aller arteriellen Gefäße hervorgerufen, durch die es zu **Schäden an Hirn-, Herzkranz-, Nieren- und Augengefäßen** kommt.

Dadurch kommt es oft zu einer Verminderung der Organdurchblutung. Um aber die Durchblutung und die allgemeine Leistungsfähigkeit zu erhalten, steigt der Blutdruck reflektorisch weiter an, die Bluthochdruckerkrankung verschlechtert sich, die Herz- Kreislaufbelastung steigt weiter an. Das heißt:

- Hoher Blutdruck führt langsam aber stetig zu einer weiteren Zunahme der Verhärtung und Verengung der Blutgefäße (**Arteriosklerose**).
- Das hat zur Folge, daß sich der Blutdruck weiter erhöht.
- **Hoher Blutdruck verkürzt die Lebenserwartung.**
- 40 % der Todesfälle bei unter 65-jährigen sind Folgen von Erkrankungen durch Bluthochdruck (**Herzinfarkt, Schlaganfall etc.**).

Wie lange muss ich bei einer Bluthochdruckerkrankung blutdrucksenkende Medikamente einnehmen?

Eine Bluthochdruckerkrankung wird in der Regel durch die Behandlung nicht geheilt, sondern nur medikamentös normalisiert. Die Blutdrucknormalisierung hält nur solange an, wie die Medikamente eingenommen werden. In der Regel steigt der Blutdruck nach Absetzen der Mittel wieder an, falls der oder die dem Bluthochdruck zugrundeliegende Faktoren nicht beseitigt wurden (siehe **Grundregeln!**). Diese dem Bluthochdruck zugrundeliegenden Faktoren sind oft beeinflussbar und sollten geändert werden. Falls dies gelingt, ist es nach 1-2 Jahren eventuell gerechtfertigt, die Blutdruckmedikamente zu reduzieren oder auch ganz abzusetzen. Dies muß aber unter engmaschiger Kontrolle des betreuenden Arztes geschehen.