

Die sogenannte Hypertonie macht sich oft mit keinerlei Symptomen bemerkbar – und ist trotzdem der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Leiden wie Schlaganfall, Herzinfarkt und Niereninsuffizienz. Eine gesunde Lebensweise ist gleichzeitig die beste Vorsorge und Therapie gegen den erhöhten Blutdruck.

Volksleiden Bluthochdruck

Bluthochdruck ist weit verbreitet, jedes Jahr gibt es mehr Fälle. Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO zufolge haben weltweit mehr als 40 Prozent der Personen über 25 Jahren einen erhöhten Blutdruck. Die Deutsche Hochdruckliga geht von 20 bis 30 Millionen Betroffenen in Deutschland aus – von fast einem Drittel der Bevölkerung. Unter den 70- bis 79-Jährigen seien drei von vier Deutschen erkrankt. Bluthochdruck ist ein großer Risikofaktor: Die vom Bluthochdruck begünstigten Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland.

Bluthochdruck – die stille Gefahr

Wir Menschen haben ein gutes Gefühl für viele Prozesse, die in unserem Körper vorstattengehen. Wir vernehmen ein Rumoren im Bauch, wenn die Verdauung verrücktspielt. Wir spüren, wenn Gelenke und Muskeln überlastet sind. Wir hören und fühlen, wenn unser Herz zu schnell schlägt. Doch für den Druck, mit dem das Herz das Blut durch unsere Gefäße pumpt, haben wir kein inneres Messgerät.

Wird dieser Druck unbemerkt zu hoch, ist das ein ernstes Problem. Von der sogenannten Hypertonie, dem Bluthochdruck, sprechen Ärzte, wenn der Blutdruck dauerhaft einen Wert von 140 systolisch oder 90 mmHg diastolisch (Erklärung siehe Kasten Seite 11) überschreitet. „Studien haben gezeigt, dass Patienten ab diesem Niveau gesundheitliche Schäden hinnehmen müssen“, erklärt Prof. Dr. med. Philipp Stawowy, Kardiologe am Deutschen Herzzentrum in Berlin. Der hohe Druck schadet dann dem Herzen und den Gefäßen, aber auch anderen Organen wie Augen und Nieren.

Zahlreiche Prozesse steuern den Blutdruck

Eine klare Ursache gibt es selten. In einigen Fällen bringen bestimmte Krankheiten den Bluthochdruck mit sich, zum Beispiel eine Verengung an der Nierenarterie oder hormonproduzierende Tumore der Nebennierenrinde. „Dieser sekundäre Bluthochdruck mit einer bestimmten, definierten Ursache macht aber nur etwa bis zu fünf Prozent der Fälle aus“, berichtet Stawowy.

Wesentlich häufiger ist der primäre Bluthochdruck, der unabhängig von anderen Diagnosen auftritt. Der Körper steuert den Blutdruck durch verschiedene Prozesse, an denen vor allem Blutgefäße, Hormone und das Nervensystem teilhaben. Dementsprechend viele Faktoren sind daran beteiligt, dass Bluthochdruck entsteht. Begünstigend wirken eine vererbte Veranlagung und ein ungesunder Lebensstil: Übergewicht, zu viel Kochsalz in der Nahrung, wenig Bewegung, Rauchen, Stress, übermäßiger Alkoholkonsum. „Dieser ungesunde Lebenswandel ist vermutlich der Grund, warum Erkrankungen wie die Hypertonie stetig zunehmen“, sagt Stawowy. „Dass heute zum Teil bereits Jugendliche unter Bluthochdruck leiden, liegt vor allem an Adipositas, an starkem Übergewicht.“

Problematisch ist das, weil Bluthochdruck nach und nach die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. „Hypertonie begünstigt die Arteriosklerose, also eine Verkalkung der Blutgefäße“, erklärt der Kardiologe. „Dadurch steigt das Risiko von Schlaganfall, Herzschwäche, Herzinfarkt und Niereninsuffizienz.“ Die Arteriosklerose bringt auch eine schlechtere Durchblutung vieler Organe mit sich – unter anderem der Augen. Wird die Netzhaut nicht ausreichend durchblutet, können dort Nervenfasern absterben. „Weltweit gesehen ist deshalb auch Blindheit eine häufige Folge von Hypertonie“, berichtet der Mediziner.



Bluthochdruck frühzeitig erkennen

Doch von all diesen möglichen Folgen bekommen die meisten Patienten erst einmal nichts mit. Der erhöhte Blutdruck verursacht über Jahre hinweg keine Beschwerden. Betroffene fühlen sich wohl und sehen keinen Grund, zum Arzt zu gehen – bis es zu einer schweren Folgeerkrankung kommt. „Patienten werden manchmal mit Schlaganfall oder Herzinfarkt im Krankenhaus aufgenommen – und erst dann stellt sich heraus, dass sie Bluthochdruck haben“, sagt Stawowy.

Die einzige Art und Weise, Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen, ist, den Blutdruck zu messen. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt deswegen, ihn mindestens zu folgenden Zeitpunkten zu ermitteln: zum Schulantritt, als Jugendlicher und im frühen Erwachsenenalter. Ab dem 30. Lebensjahr sollten Menschen, in deren Familie Bluthochdruck bekannt ist, jährlich messen, ab dem 40. Lebensjahr auch alle anderen. Über 50-Jährigen empfehlen die Ärzte, ihren Blutdruck einmal im halben Jahr festzustellen. Risikogruppen wie Herz- und Zuckerkrankte sind ohnehin häufig beim Arzt und sollten regelmäßig ihren Blutdruck messen.

Diagnose von Neben- und Folgeerkrankungen

Welche weiteren Diagnosen ein Arzt stellt, hängt von der Situation ab. „In ungewöhnlicheren Fällen suchen wir nach Gründen für eine sekundäre Hypertonie – zum Beispiel, wenn 18-Jährige sehr hohe Blutdruckwerte haben“, sagt Stawowy. „Bei einem 60-Jährigen wiederum liegt der hohe Druck höchstwahrscheinlich an Alter und Lebensstil. Dann untersuchen wir auf Neben- und Folgeerkrankungen, auf Hinweise für Gefäß- und Nierenkrankheiten.“ Dazu nehmen Ärzte beispielsweise Urinproben und prüfen die Blutgefäße am Hals per Ultraschall.

Neue Verfahren sollen Blutdruck senken

Seit einiger Zeit erforschen Mediziner moderne technische Verfahren. Sie sollen eine Option für Patienten sein, bei denen die Tabletten nicht anschlagen oder die generell keine Medikamente vertragen. Eine Behandlung ist beispielsweise der **Barorezeptor-Schrittmacher** an der Halsschlagader – ein sehr einschneidender Eingriff, der aber verspricht, eine große Wirkung zu haben. Derzeit wird die Methode noch in Studien untersucht.

Viel Hoffnung lag vor einigen Jahren auf der **renalen Devernation**. Dabei veröden Ärzte Nervenbahnen an der Nierenarterie – dadurch soll das Nervensystem weniger Stoffe ausschütten, die den Bluthochdruck erhöhen. Doch eine Studie aus den USA kam im Jahr 2014 zu dem Ergebnis, die Methode funktioniere nicht. Daraufhin wurde sie weitestgehend eingestellt. Deutsche Krankenkassen übernehmen sie nicht mehr. Unter Ärzten wird die Studie heftig diskutiert – einige, auch Stawowy, sehen sie kritisch. „Wir haben die renale Devernation bei uns auch durchgeführt“, berichtet er. „Unserer klinischen Erfahrung nach bringt die Therapie einen positiven Effekt, wenn man die Patienten dafür richtig aussucht – eine Methode für jeden war sie ja ohnehin nie.“

Die beste Therapie: ein gesunder Lebensstil

Eine sekundäre Hypertonie lässt sich häufig relativ leicht beheben – mit der Ursache für den erhöhten Druck verschwindet auch der Bluthochdruck oft wieder. „Ein Tumor in der Nebennierenrinde kann beispielsweise den Hormonhaushalt durcheinander bringen und so den Blutdruck erhöhen“, erklärt Stawowy. „Entfernen Ärzte den Tumor, ist die Hypertonie geheilt.“

Der primäre Bluthochdruck hingegen ist nicht heilbar, Patienten können seine Folgen aber eindämmen. Eine sehr effektive Therapie sind Stawowy zufolge Gewichtsverlust und körperliche Betätigung. „Wer konsequent abnimmt und sich gesund ernährt, kann bei mäßig erhöhtem Blutdruck seine



Nur durch regelmäßige Kontrolle lässt sich ein zu hoher Blutdruck frühzeitig erkennen

Werte vollständig normalisieren“, erklärt er. Für viele Patienten sei das aber schwierig durchzuführen – wer 50 Jahre einen ungesunden Lebensstil gepflegt habe, dem falle es schwer, plötzlich sein ganzes Leben zu ändern.

Medikamente regeln den Blutdruck

Ist die Änderung des Lebenswandels keine Lösung, kann nur noch eine Medikamenten-Therapie helfen. Betroffene müssen dann für den Rest ihres Lebens Tabletten nehmen, die den Blutdruck senken. „Oft steuert der Körper der Wirkung der Arzneimittel entgegen und steigert den Druck wieder“, erklärt der Kardiologe. „Also nehmen die meisten Patienten zwei oder drei Tabletten, die sich gegenseitig ergänzen.“ Zu diesem Zweck haben sich vier Gruppen von Medikamenten etabliert, die jeweils unterschiedlich wirken: Diuretika, Beta-blocker, Kalziumantagonisten und ACE-Hemmer.

Doch auch die Therapie mit diesen Arzneimitteln kann scheitern, etwa weil eine resistente Hypertonie vorliegt, sodass der Blutdruck trotz allem ansteigt. Dann müssen noch weitere Medikamente zum Einsatz kommen. Derzeit erforschen Mediziner zudem neue technische Verfahren, bei denen in schweren Fällen beispielsweise Nervenbahnen der Nierengefäße verödet werden (siehe Kasten Seite 10).

Hypertonie-Vorsorge betrifft uns alle

Damit es gar nicht erst so weit kommt, hilft zur Vorsorge der oben beschriebene gesunde Lebensstil. Dass fast jeder dritte Deutsche betroffen ist, macht klar, was auch Stawowy betont: „Vorbeugen sollten wir alle!“ Dazu gehörten mehr Sport und Gemüse sowie

Vor allem ein gesunder Lebensstil hilft zur Vorsorge einer Hypertonie – dazu zählt auch der regelmäßige Verzehr von viel Obst und Gemüse

Blutdruck messen – das bedeuten die Werte

Die beiden Zahlen, die das Blutdruck-Messgerät anzeigt, sind Werte für den Druck in den Schlagadern. Der erste ist der **systolische Druck**, also der Wert, der entsteht, wenn die linke Herzkammer das Blut in den Körper pumpt. Der hintere Wert, der **diastolische Druck**, herrscht, während die Herzkammer sich wieder mit Blut füllt. Beide Werte schwanken ständig. Sie steigen, wenn wir unter Stress stehen oder uns anstrengen und sie sinken, wenn wir uns entspannen. Das ist ganz normal – der Körper benötigt den zeitweise höheren Blutdruck, um Belastungen standzuhalten.

Ein gesunder Wert unter Normalbedingungen ist 120/80 mmHg. Von Bluthochdruck sprechen Ärzte bereits, wenn **einer** der beiden Werte die Grenze von 140 für den systolischen und 90 für den diastolischen Druck übersteigt.

Früher wurde der Druck mit einer Quecksilbersäule gemessen – bei höherem Druck wanderte flüssiges Quecksilber in einer kleinen Glasröhre nach oben. Daher kommt die Maßeinheit „Millimeter Quecksilbersäule“ (mmHg). Ein mmHg beschreibt den Druck, bei dem die Quecksilbersäule genau um einen Millimeter ansteigt.

weniger Alkohol und Salz genauso wie die regelmäßigen Blutdruck-Messungen. „Zu uns kommen auch Patienten, die laufen den Berlin-Marathon, haben nie geraucht, sind schlank und haben trotzdem Bluthochdruck“, sagt Stawowy. „Ohne die regelmäßigen Untersuchungen würden diese Personen erst von ihrem Bluthochdruck erfahren, wenn es zu spät ist.“

Moritz Kohl



Unser Experte

Prof. Dr. med. Philipp Stawowy, Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie und Hypertensiologe (DHL) sowie Leiter des Hypertoniezentrums am Deutschen Herzzentrum Berlin

