



Flott unterwegs und immer gut in Bewegung: Heidi Paul aus Dresden hat mit dem Lauf- und Rad eine gesunde Fortbewegungsart gefunden.

Foto: Jürgen Lösel

Damit Bluthochdruck nicht zur Gewohnheit wird

Der stille Killer für Herz und Gefäße wird noch unterschätzt. Drei Zentren in Sachsen behandeln Patienten ganzheitlich.

VON STEPHANIE WESELY

Wenn Heidi Paul auf ihrem Lauf- und Rad durch Dresden tourt, fühlt sie sich gut. Die 67-Jährige leidet schon vier Jahrzehnte unter Bluthochdruck, so lange ist sie bereits auf Medikamente angewiesen. Die Ursachen dafür sind ihr wohl bewusst. Sie wiegt zu viel. Und sie ist erblich vorbelastet, Bluthochdruck ist bei ihr praktisch eine Familienkrankheit. Da ihre Mutter trotzdem fast 95 Jahre alt geworden ist, sah sie ihre hohen Werte anfangs nicht ganz so kritisch. Doch dann kam das ständige Herzerassen – das machte ihr Angst. Vor fünf Jahren hatte sie eine Blutdruckkrise. Mit Werten von 210/120 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) wurde sie ins Krankenhaus eingeliefert. „Seitdem leide ich an Herzrhythmusstörungen und Herzschwäche.“

Beim Blutdruck werden zwei Werte ermittelt. Der (höhere) systolische Blutdruck misst den Druck beim Herzschlag, also wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und sauerstoffreiches Blut in die Gefäße pumpt. Der (niedrigere) diastolische Blutdruck misst den Druck auf die Gefäße, wenn der Herzmuskel erschlafft. Als optimal gilt ein Blutdruck von 120/80 mmHg. Normal sind Werte bis 129/84 mmHg. Ein Hochdruck beginnt bereits ab 140/90 mmHg. Doch bis Patienten den Ernst der Lage erkennen und sich in Behandlung begeben, vergehen oft Jahre.

„Das Heimguckische am Bluthochdruck ist, dass er lange Zeit keine Beschwerden macht. Der Körper gewöhnt sich daran“, sagt Dr. Holger Palisch, Leiter des Hypertoniezentrums am Städtischen Klinikum Dresden. Im Rahmen der medikamentösen Einstellung klagten Patienten öfter über Schwindel, Müdigkeit und Unwohlsein, wenn ihre Werte plötzlich auf normal korrigiert werden. „Doch das vergeht wieder, und zu hohe Blutdruckwerte müssen herunter“, sagt er, „sonst nehmen Herz, Gefäße, Nieren und das Gehirn Schaden.“

Etwa 23,5 Millionen Menschen in Deutschland haben Bluthochdruck, das

sind Untersuchungen der Barmer zufolge 28 Prozent der Bevölkerung. In Sachsen ist der Anteil mit 32 Prozent noch höher. Die Gründe dafür liegen für Holger Palisch auf der Hand: „Bluthochdruck ist eine Erkrankung des Alters und des Übergewichts. In Sachsen sind der Altersdurchschnitt und der Anteil Übergewichtiger sehr hoch.“ Die für den Blutdruck gesunde gemüse- und fischbetonte Ernährung sei unter den Älteren hier nicht so verbreitet. Der Sachse stehe eher auf gutbürgerliche, traditionelle Küche. Diese Gerichte sind kalorienreich und enthalten oft auch viel Salz, beides ist schädlich bei Bluthochdruck.

Nicht zu häufig messen

Auch viele jüngere Menschen und sogar Kinder leiden bereits unter Hypertonie, wie Bluthochdruck in der Fachsprache heißt. Da viele ihre Werte gar nicht kennen, sei der Schreck über hohe Messergebnisse dann oft groß, berichtet die Hochdruckliga, eine Initiative von Ärzten, Wissenschaftlern und Patientenvertretern. Sie fordern deshalb regelmäßige Messungen bei Arztbesuchen oder in Apotheken. Fallen dabei erhöhte Werte auf, sei eine Überprüfung durch den Hausarzt wichtig.

Hochdruckpatienten sollten ihre Werte regelmäßig kontrollieren – jedoch nicht täglich. „Man darf nicht Sklave seines Blutdruckmessgerätes werden“, sagt Holger Palisch. Er rät zu einem Messintervall aller zwei Monate. Ein Messintervall geht über fünf bis sieben Tage. „Dabei wird zweimal täglich der Blutdruck gemessen, möglichst immer zur gleichen Zeit, und daraus der Mittelwert errechnet. Diese Werte nimmt man dann mit zur nächsten Untersuchung“, rät der Chefarzt. Wer zu häufig misst, setze sich zu sehr unter Stress. Und Stress könne selbst zum Blutdrucktreiber werden.

Empfehlenswert sind Oberarmmessgeräte. Sie haben eine geringere Fehlerquote als Handgelenkmessgeräte. Liegen die Werte häufig über 160/100 mmHg, sei eine Therapieoptimierung nötig. Oft reicht bereits

zu Beginn ein Medikament nicht mehr aus. Die Präparate, die zum Einsatz kommen, setzen an unterschiedlichen Stellschrauben an.

Hilft auch das nicht, können Patienten in speziellen Bluthochdruckzentren behandelt werden. Drei solcher Zentren gibt es in Sachsen – zwei im Raum Leipzig, eins in Dresden. Um eine optimale Behandlung zu sichern, müssen die Zentren durch die Hochdruckliga zertifiziert werden. Gefordert wird ein spezialisiertes Team aus Hypertensiologen. Aber auch Hypertonie-Assistenten, die Patienten beraten und begleiten. Weiterhin muss eine Zusammenarbeit mit speziellen Fachärzten, zum Beispiel für Kardiologie, Nephrologie und Endokrinologie gewährleistet sein. Die Zentren verfügen über umfassende Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten. Außerdem sind Selbsthilfegruppen angegliedert.

Heidi Paul hat sich vor vier Jahren der Selbsthilfegruppe in Dresden angeschlossen – einer von etwa 30, die von der Hochdruckliga gefördert werden. „Das Wort Selbsthilfe schreckt viele ab. Ich hätte auch gerne einen anderen Begriff für unsere Aktivitäten“, sagt Ines Petzold, die die Dresdner Gruppe leitet. „Es gibt wöchentliche Telefonsprechstunden, Online-Schulungen, Whatsapp-Gruppen und natürlich auch die Treffen vor Ort.“ Ärzte des Zentrums halten hier Vorträge, informieren über neueste Forschungsergebnisse und beantworten Fragen.

Denn gut informierte Patienten sind auch motiviert, die Therapie durchzuhalten und regelmäßig die Medikamente einzunehmen. „Viele meinen, damit aufhören zu können, wenn die Werte im Normbereich sind“, sagt Holger Palisch. Würden sie abgesetzt, sei der Bluthochdruck aber mit all seinen schädlichen Facetten wieder da. Zusätzlich zu den Tabletten müsse der Lebensstil geändert werden. „Ausdauersport senkt den Blutdruck“, sagt die zertifizierte Hypertonieassistentin Ines Petzold. Studien belegten, dass mit dreimal wöchentlicher Bewegung die Werte um zehn mmHg

gesenkt werden können. Mit Kochsalzreduktion schaffe man rund sechs mmHg. Eine Gewichtsabnahme um fünf Kilogramm bewirke eine Blutdrucksenkung um zehn mmHg. Am meisten bringe aber die dauerhafte Umstellung auf mediterrane Ernährung (DASH-Diät) elf mmHg. Medikamente können diese Verfahren trotzdem nicht ersetzen.

Auch Heidi Paul treibt Sport. Wassergymnastik, eine Herzsportgruppe und das regelmäßige Lauf- und Rad helfen ihr jetzt. „Die Bewegung muss Spaß machen, sonst bleibt man nicht dabei“, ist ihre Devise. Das Abnehmen falle ihr dagegen schwer, wie sie sagt. „Ich habe früher ständig Diäten gemacht und nahm langfristig eher zu als ab, obwohl ich immer in Bewegung war.“ Gemüse und Rohkost seien auch weniger ihr Ding: „Ich bin eher ein Fleischesser.“

Für einen schwer einstellbaren Blutdruck können auch organische Erkrankungen, Schlafapnoe oder das sogenannte Conn-Syndrom verantwortlich sein. „Das Conn-Syndrom ist eine gutartige Raumforderung in der Nebenniere und die häufigste organische Ursache“, sagt Holger Palisch. Die Hochdruckzentren sind darauf spezialisiert.

TELEFONFORUM

Ihre Fragen rund um das Thema Bluthochdruck beantworten am Donnerstag, dem 9. Dezember, von 14 bis 16 Uhr:



Dr. Axel Müller
Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin, Klinikum Chemnitz
0351 48642805



Dr. Holger Palisch
Facharzt für Innere Medizin und Hypertensiologie, Städtisches Klinikum Dresden
0351 48642806

mail Sie können Fragen auch in einer E-Mail formuliert an telefonforum@redaktion-nutzwerk.de schicken.