



centralmed Gesundheitsteam

Hypertonie – Herz unter Druck

www.central.de

„Bluthochdruck? Das kann nicht sein! Ich habe doch überhaupt keine Beschwerden!“ Vielleicht haben auch Sie so ähnlich reagiert, als Ihr Arzt bei Ihnen einen erhöhten Blutdruck festgestellt hat. Diese Reaktion ist nachvollziehbar – und genau das ist das Problem beim Bluthochdruck: Meist verläuft die sogenannte Hypertonie jahrzehntelang völlig beschwerdefrei. Unbemerkt führt sie so zu irreparablen Organschäden. Denn die Hypertonie setzt die Gefäße und damit auch das Herz unter Druck.

Blutdruck – ständig in Bewegung

Das Herz pumpt Blut durch unseren Körper. Dafür schlägt es in Ruhe etwa 60 bis 80mal pro Minute. Bei jedem einzelnen Schlag zieht sich das Herz zusammen, um das Blut durch die Blutgefäße zu pressen. Anschließend öffnet es sich wieder und füllt sich erneut mit Blut. So entsteht zuerst ein hoher Druck und beim Erschlaffen ein niedrigerer Druck. Beim Blutdruckmessen werden daher immer zwei Werte gemessen. Der erste ist der systolische Wert, der den hohen Druck beim Zusammenziehen des Herzens bezeichnet. Der niedrigere Druck während der Herzfüllung wird durch den zweiten, den diastolischen Wert in der Einheit „Millimeter Quecksilbersäule“ (mmHg) wiedergegeben.

Der Blutdruck ist kein fester Wert, das heißt: Schwankungen im Tagesverlauf sind ganz normal. Nach einem morgendlichen Anstieg sinkt der Blutdruck gegen Mittag ab. Gegen Abend erhöht er sich wieder, in der Nacht kommt es zu einem erneuten Blutdruckabfall.

Zudem ist die Höhe des Blutdrucks abhängig von der körperlichen und der psychischen Belastung. Schwankungen sind somit ganz natürlich, und sobald die Anstrengung oder der Stress vorbei sind, normalisiert sich der Blutdruck wieder.

Dem Druck auf die Spur kommen

Der ideale Blutdruck in Ruhe liegt bei 120 zu 80 mmHg. Von einer Hypertonie spricht man, wenn der Blutdruck in Ruhe einen systolischen Wert über 140 mmHg oder einen diastolischen Wert über 90 mmHg übersteigt. Wegen der natürlichen Schwankungen reicht eine einzelne Messung nicht aus, um eine Hypertonie zu diagnostizieren. Schon die leichte Nervosität im Moment der Messung beim Arzt kann den Blutdruck erhöhen und so das Ergebnis verfälschen. Um zuverlässige Ergebnisse zu bekommen, sind wiederholte Messungen oder sogar eine 24-Stunden-Dauer-Blutdruckmessung geeigneter. Zusätzlich werden Blut- und Urinproben genommen und die Nieren mit Ultraschall untersucht, um die Ursache für den Bluthochdruck zu finden.

Der Grund bleibt oft verborgen

Die genaue Ursache des Bluthochdrucks bleibt in einem Großteil der Fälle unklar. Wenn sich keine organische Ursache festmachen lässt, sprechen Mediziner von einer primären oder essenziellen Hypertonie. Diese Form des Bluthochdrucks kann jeden treffen, es gibt allerdings Faktoren, die die Entstehung begünstigen: Die familiäre Neigung zu Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress oder hoher Salzkonsum. Nur in etwa 10 bis 15 Prozent der Fälle ist der Bluthochdruck die Folge einer anderen Erkrankung. Diese so genannte sekundäre Hypertonie tritt zum Beispiel bei einer Verengung der Nierenarterien, chronischen Nierenleiden und bei Veränderungen im Hormonhaushalt auf.

Den Druck senken – Gefäße schützen

Bluthochdruck führt zu Arterienverkalkung und fördert somit die Entstehung von einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall. Daher ist es wichtig, auch schon leicht erhöhte Blutdruckwerte zu normalisieren. Ziel ist die Senkung des Blutdrucks auf Werte unter 140 zu 90 mmHg. Ein starres Behandlungsschema gibt es allerdings nicht. Ihr Arzt kann den Therapieplan genau auf Ihre Werte abstimmen. Je nach Schweregrad des Bluthochdrucks und möglichen Folgeerkrankungen wird die Therapie aus nur einem Medikament oder einer Kombination aus mehreren Präparaten bestehen.

Sie haben es in der Hand!

Doch können auch Sie durch die Änderung Ihres Lebensstils viel dazu beitragen, den hohen Blutdruck in den Griff zu bekommen:

- Nehmen Sie die verschriebenen Medikamente regelmäßig ein. Auch wenn der Blutdruck unter der Behandlung normal oder niedrig ist, dürfen Sie die Medikamente nicht eigenmächtig absetzen oder in der Dosierung reduzieren.
- Über Jahrzehnte galt zu viel Salz im Essen als eine Ursache für Bluthochdruck. Ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Salzaufnahme und erhöhtem Blutdruck ließ sich bisher nicht beweisen. Dennoch ist es sicherlich nicht verkehrt, den Salzkonsum einzuschränken. Im Durchschnitt liegt der tägliche Salzkonsum mit 12 bis 15 Gramm Kochsalz um ein Vielfaches über dem eigentlichen Tagesbedarf.
- Reduzieren Sie Ihr Gewicht! Schon eine geringe Veränderung des Übergewichts in Richtung Normalwert kann zu einer Normalisierung des Blutdrucks führen.
- Vermeiden Sie Stress – nicht nur während der Berufstätigkeit, sondern auch im Privatleben! Denn nur wenn Sie selber ausgeglichen sind, ist es auch der Blutdruck.
- Achten Sie auf ausreichende Bewegung! Körperliche Aktivität führt zu Gewichtsabnahme, hilft beim Stressabbau und steigert die Leistungsfähigkeit des Herzens. So wird durch Bewegung der Blutdruck günstig beeinflusst.

Haben Sie zu diesem oder anderen medizinischen Themen Fragen?

Rufen Sie unser Expertenteam unter Tel.: 0221 1636-6668 an.

Die Mitarbeiter sind täglich zwischen 7.00 Uhr und 22.00 Uhr für Sie da!

Central Krankenversicherung AG

Hansaring 40–50 · 50670 Köln

Telefon +49 (0)221 1636-0

Telefax +49 (0)221 1636-200