

# Bluthochdruck – die stille Gefahr

Meistens merkt man ihn nicht, doch er kann zur tödlichen Gefahr werden: Bluthochdruck. Die Bad Nauheimer Kerckhoff-Klinik widmet sich dem Thema während der Herzwochen im November. Vorab informiert Prof. Thomas Mengden, Leiter der Abteilung Rehabilitation, über Risikofaktoren und Folgen – und er kommt auf Demenz zu sprechen.

VON CHRISTOPH AGEL

## Welche Bedeutung haben Bluthochdruck und seine Auswirkungen in der deutschen Bevölkerung?

Bevor wir auf die Auswirkungen des Bluthochdrucks in Deutschland zu sprechen kommen, lassen Sie mich zunächst kurz auf die globale Perspektive eingehen. Seit 1990 hat sich die Zahl der Menschen mit Bluthochdruck verdoppelt und erreichte zuletzt weltweit 1,2 Milliarden Betroffene. Nach neuesten Berechnungen wird geschätzt, dass weltweit Bluthochdruck für 8,5 Millionen Todesfälle jedes Jahr verantwortlich ist. Nach Berechnungen der Weltgesundheitsorganisation ist Bluthochdruck der wichtigste, einzelne Risikofaktor für Tod, Krankheit und Behinderung. In Deutschland sind circa 30 Prozent der Erwachsenen von Bluthochdruck betroffen, das heißt wir gehen von circa 25 Millionen Menschen mit hohem Blutdruck aus.

## Was sind die Auswirkungen von hohem Blutdruck auf Herz, Gefäße und Nieren sind gut bekannt. Immer wieder eindrucksvoll finde ich die Tatsache, dass durch eine Behandlung des hohen Blutdrucks Schlaganfälle um 40 Prozent, Herzmuskelschwäche um 50 Prozent und Herzinfarkte um 25 Prozent verringert werden können. Weniger

Die schädlichen Auswirkungen von hohem Blutdruck auf Herz, Gefäße und Nieren sind gut bekannt. Immer wieder eindrucksvoll finde ich die Tatsache, dass durch eine Behandlung des hohen Blutdrucks Schlaganfälle um 40 Prozent, Herzmuskelschwäche um 50 Prozent und Herzinfarkte um 25 Prozent verringert werden können. Weniger



Prof. Thomas Mengden

gut bekannt ist die Beobachtung, dass Bluthochdruck ein wichtiger Risikofaktor für die Entwicklung einer Demenz ist. Für Ihre Leser dürfte interessant sein, dass die Behandlung eines Bluthochdrucks die einzige mir bekannte medikamentöse Vorbeugung von Demenz darstellt. Interessanterweise ähneln viele Risikofaktoren der Demenz denen für koronare Herzerkrankung und Herzinfarkt.

## Wie schlägt sich das bei Ihnen in der Klinik nieder?

Bluthochdruck und seine Folgeerkrankungen begegnen uns in der Klinik in vielen Bereichen. So zum Beispiel wenn Patienten mit Herzmuskelschwäche, koronarer Herzer-



Den Blutdruck zu messen, ist der erste Schritt. Viele Menschen wissen nicht, dass ihr Blutdruck zu hoch ist. Wird er nicht gesenkt, kann das gefährlich werden.

SYMBOLFOTO: IMAGO/SHOTSHOP/FOTO: KERCKHOFF-KLINIK

krankung, Rhythmusstörungen oder Schaufensterkrankheit aufgenommen werden. Nach der Versorgung durch die Kollegen aus der Herzchirurgie, Kardiologie oder Gefäßchirurgie sehe ich in meiner Abteilung einen Teil dieser Patienten in der Reha wieder. Im Rahmen der Rehabilitati-

## Nach neuesten Berechnungen wird geschätzt, dass weltweit Bluthochdruck für 8,5 Millionen Todesfälle jedes Jahr verantwortlich ist.

onsmaßnahme spielt der Bluthochdruck natürlich auch eine große Rolle. Eine gute Blutdruckeinstellung verhindert beispielsweise, dass Patienten mit krankhaften Erweiterungen der großen Gefäße, also Aneurysmen, erneut erkranken.

## Was sind die Ursachen für Bluthochdruck?

Die Ursachen für Bluthochdruck liegen in unseren Genen, kombiniert mit einem ungesunden Lebensstil. So entwickeln zum Beispiel bestimmte Ureinwohner des Amazonas in der Regel keinen Bluthochdruck und infolgedessen auch so gut wie keine Herzinfarkte oder Schlaganfälle.

## Ist Bluthochdruck also eine »Wohlstandskrankheit«?

Es gibt eine starke genetische Veranlagung, aber die realisiert sich häufig nur, wenn ein ungesunder Lebensstil dazu kommt. Die Gene schlagen nicht immer 100-prozentig durch.

## Was sollte man am Lebensstil ändern, um den Blutdruck zu senken?

Viel Bewegung, weniger Salz, Vermeidung von Übergewicht. Was nicht so gut bekannt ist, ist die große Rolle von krankmachendem Stress. Diesem Thema widmen wir in Zusammenarbeit mit den Kollegen aus der Abteilung Psychokar-

diologie eine große Aufmerksamkeit. So haben wir mit der Abteilung Psychokardiologie eine spezielle EKG-Methode etabliert, mit der man den ungesunden Herzstress sehr genau messen kann. Therapeutisch spielen in diesem Zusammenhang Entspannungstechniken wie zum Beispiel Langsames Yogaatmen eine wichtige Rolle, um den Blutdruck flankierend zu medikamentösen Maßnahmen richtig einzustellen. Die Bedeutung von Entspannungstechniken zur nicht medikamentösen Blutdrucksenkung wird neben den bereits erwähnten Empfehlungen auch in der nationalen Versorgungsleitlinie Bluthochdruck betont.

## Gibt es auch große Probleme mit niedrigem Blutdruck?

Ein zu niedriger Blutdruck, also unter 100 systolisch, ist bei jungen Menschen ohne strukturelle Herzerkrankung meistens ungefährlich. Es sollten allerdings bei zu niedrigem Blutdruck eine Verengung der Aortenklappe oder beispielsweise eine Herzmuskelschwäche durch einen Kardiologen ausgeschlossen worden sein. Wichtig ist die Messung an beiden Armen, da in seltenen Fällen eine Engstelle im Bereich der Arterien zu falsch niedrigen Blutdruckwerten führen kann.

## Messen die Menschen zu selten ihren Blutdruck?

Nein und Ja! Patienten mit bekannter Bluthochdruck-Erkrankung besitzen in der Regel ein Blutdruckmessgerät zur Heimmessung. Von solchen Patienten bekommen wir immer ausreichend Messungen. Anders stellt sich die Situation im Screening-Bereich dar. Hier geht es darum, in Apotheken oder bei ärztlichen Kontakten Menschen herauszufischen, die noch nichts von ihrem hohen Blutdruck wissen. Solche Screening Messungen zum Beispiel auch bei Gesundheitstagen sollten häufiger gemacht werden.

## Ist Bluthochdruck gerade deshalb so gefährlich, weil

## man ihn meistens nicht spürt?

Sie bemerken ihn nur bei sehr hohen Werten. Die meisten Menschen merken gar nicht, dass sie einen so hohen Blutdruck haben. Meistens sieht man erst bei Patienten mit Schlaganfall oder Herzinfarkt, dass es sich um Bluthochdruck handelt. Deshalb ist das Screening total wichtig. So fischt man die heraus, die keine Symptome haben.

## Wie bewerten Sie die Möglichkeit, ohne Manschette Blutdruck zu messen?

Ein sehr interessantes und aktuelles Thema. Blutdruckmessen mit dem Handy. Leider sind die meisten derartigen Systeme zu ungenau und für medizinische Zwecke nicht geeignet. Die Europäische Hochdruckliga rät in einer aktuellen Stellungnahme auch ausdrücklich davon ab, diese Geräte für medizinische Zwecke

einzusetzen. Ein mögliches Einsatzgebiet der manschettelosen Blutdruckmessung ist die Messung des Blutdrucks während der Nacht. Solche nächtlichen Blutdruckmessungen ohne Manschette werden

## Eine Blutdruckmessung mit dem Handy während man im Auto vor der roten Ampel steht, liefert keine medizinisch verwertbaren Blutdruckwerte.

zum Beispiel in der Diagnostik von schlafbezogenen Atemstörungen bereits eingesetzt. Aber noch mal: Eine Blutdruckmessung mit dem Handy während man im Auto vor der roten Ampel steht, liefert keine medizinisch verwertbaren Blutdruckwerte.

## INFO

### Wann ist der Blutdruck zu hoch?

Der Blutdruck-Wert setzt sich aus zwei Zahlen zusammen. Da ist zum einen der systolische Wert, der obere, der in der Phase gemessen wird, in der das Herz Blut durch die Aorta in den Körper pumpt. Zum anderen gibt es den diastolischen Wert, der der zweite und niedrigere ist. Er gibt den Blutdruck in der Phase wieder, in der das Herz entschlafft und sich auf den nächsten Herzschlag vorbereitet. Früher habe die Regel gegolten, dass der Blutdruck die Werte 140:90 nicht überschreiten sollte, erläutert Prof. Thomas Mengden von der Kerckhoff-Klinik. Doch das sei nicht mehr ganz der neueste Stand. Stattdessen gelte: »Schon 130 bis 140, also die Vorstufe der Hypertonie, ist ein erhöhtes Risiko, insbesondere wenn noch weitere kardiovaskuläre Risikofaktoren vorliegen.« Mengden und sein Team versuchen, bei den meisten Patienten unter 130:80 zu kommen. Der obere und der untere Wert haben laut dem Experten das gleiche Gewicht. Ein jüngerer Blut-

hochdruck-Patient habe eher einen hohen unteren Wert, während beim älteren Patienten der obere schon mal bei 170 liegen könne. Und welche Rolle spielt das Geschlecht für den Blutdruck? Da gebe es nicht viele Unterschiede, sagt Mengden. Es komme aber immer wieder vor, dass Frauen nach der Menopause einen hohen Blutdruck entwickeln, obwohl bei ihnen in jüngeren Jahren eher niedrige oder normale Werte gemessen worden seien. Der Grund: Mit der Menopause verändere sich die hormonelle Situation.

Mengden ist neben seiner Tätigkeit als ärztlicher Direktor der Abteilung für Rehabilitation der Kerckhoff-Klinik Leiter des Exzellenzzentrums Hypertonie der Europäischen Hochdruck-Gesellschaft am Campus. Seit 2020 ist er mit anderen Hochdruck-Experten an der Erstellung der nationalen Versorgungsleitlinie Hypertonie beteiligt. Sie wird 2022 neue Leitlinien zur Diagnostik und zur Therapie des hohen Blutdrucks herausgeben. agl

## Thema Bluthochdruck

### Online-Angebot, TV-Auftritt und Telefon-Aktion

Bad Nauheim (pm). Bluthochdruck lässt sich mithilfe von Medikamenten und einem gesunden Lebensstil gut behandeln. Unter dem Motto »Herz unter Druck« im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung engagiert sich die Kerckhoff-Klinik auch in diesem Jahr wieder bei der bundesweiten Aufklärungskampagne. Anlässlich der Herzwochen vom 1. bis 30. November bietet die Kerckhoff-Klinik in Bad Nauheim unter der Leitung von Prof. Christian Hamm, dem Direktor der Abteilung Kardiologie, in diesem Jahr eine Online-Veranstaltung für Patienten, Angehörige und weitere Interessierte an.

Ziel ist es, möglichst viele Menschen für die Gefahren des Bluthochdrucks und für die Wichtigkeit der Blutdruckmessung und der konsequenten Behandlung und Prävention zu sensibilisieren. Die Online-Veranstaltung findet am 15. November von 17 bis 19 Uhr statt. Dabei geht es um folgende Fragen: Wie wird der Blutdruck gemessen und wann muss man ihn behandeln? Welche Organe können durch eine Bluthochdruck betroffen sein? Kann die Pumpleistung des Herzens unter Bluthochdruck leiden? Welcher Zusammenhang besteht zwischen Bluthochdruck und Atemaussetzern im Schlaf? Weitere Informationen wird es bald auf der Website der Kerckhoff-Klinik geben.

Außerdem wird der stellvertretende Direktor der Abteilung Kardiologie, PD Dr. Andreas Rolf am Montag, 1. November, um 18.45 Uhr als Experte zu Gast in der Sendung »Die Ratgeber« im HR sein und über die Gefahren des Bluthochdrucks sprechen. Hier wird auch ein Beitrag über einen Patienten der Kerckhoff-Klinik gezeigt. Anschließend findet eine Telefon-Aktion statt, um auf diesem Wege die Möglichkeit zu geben, sich zu informieren und mit Spezialisten zu sprechen. Die Telefonnummer soll in der Sendung bekannt gegeben werden.

### Radtour und Wanderung am Wochenende

Bad Nauheim (pm). Das Bad Nauheimer Stadtmarketing bietet am heutigen Samstag eine geführte Radtour über Ober-Mörlen und Fauerbach nach Butzbach an. Nach einer Pause am Marktplatz geht es über Rockenberg zurück nach Bad Nauheim. Die Strecke von rund 25 Kilometern wird innerhalb von etwa vier Stunden bewältigt. Die Teilnahmegebühr muss eine Viertelstunde vor dem Start – dieser ist um 13 Uhr – in der Bad Nauheim Information bezahlt werden.

Am morgigen Sonntag bietet das Stadtmarketing eine etwa zwölf Kilometer lange Wanderung an. Sie führt über den Johannisberg und den Frauenwald nach Ober-Mörlen. Der Rückweg führt entlang der Usa. Treffpunkt ist um 13 Uhr die Bad Nauheim Information bei zu geringer Teilnehmerzahl wird die Führung vor Ort abgesagt.

Für beide Angebote gilt: Ein Mund- und Nasenschutz muss dort getragen werden, wo der Mindestabstand von einhalb Metern nicht eingehalten werden kann.