



Bei Hypertonie frühzeitig reagieren

Bluthochdruck – die schleichende Gefahr

140/90 mmHg – ergibt die Blutdruckmessung dreimal hintereinander diesen Wert, sprechen die Ärzte von Bluthochdruck (Hypertonie). Fast jeder zweite Deutsche über 50 Jahren leidet daran – und setzt sich damit der Gefahr aus, über kurz oder lang einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder aber Nierenschäden zu erleiden. Deshalb ist es wichtig, konsequent – notfalls auch mit Medikamenten – dafür zu sorgen, einen erhöhten Blutdruck wieder in den Normbereich zu bringen.

Von Dr. Nina Schreiber

Bluthochdruck verursacht in der Regel keine Symptome. Deshalb wissen viele gar nicht, dass ihre Werte bedenklich sind. Fakt ist jedoch, dass Bluthochdruck direkt oder indirekt für eine Reihe von Erkrankungen verantwortlich ist. Vor allem in den Blutgefäßen kann er großen Schaden anrichten. Besonders gefährlich ist es, wenn die Herzkranzgefäße oder die Gehirn versorgenden Gefäße be-

troffen sind. Ausgangspunkt ist eine Verdickung der Muskelschicht der Arterien. Dadurch verlieren sie ihre Elastizität. Sie können sich dann dem Blutdruck immer schlechter anpassen, was diesen weiter in die Höhe treibt. Zugleich schädigt der anhaltend hohe Druck die Innenwände der Arterien. Dadurch reißen sie leicht ein, sodass sich nun Ablagerungen bilden können – eine Arteriosklerose entsteht, die zu den wichtigsten Auslösern für Herzkreislauf-Erkrankungen gehört. Darüber hinaus hat Bluthochdruck einen ungünstigen Einfluss auf den Herzmuskel: Auch dieser kann mit der Zeit verdicken und so allmählich seine Funktionsfähigkeit einbüßen. Die Folge ist eine Herzmuskelschwäche bzw. eine Herzinsuffizienz. Ebenso können die Nieren durch permanent hohen Blutdruck Schaden nehmen – und im Extremfall ein chronisches Nierenversagen nach sich ziehen.

Regelmäßige Bewegung ist wichtig

Wirksamster Schutz vor gravierenden Folgeerkrankungen ist die dauerhafte Senkung eines erhöhten Blutdrucks. Wer sich regelmäßig sportlich betätigt, nicht (mehr) raucht, maßvoll Alkohol trinkt und darauf achtet, nicht übergewichtig

zu werden, hat gute Chancen, mäßig erhöhte Blutdruckwerte wieder zu normalisieren. Reichen diese Maßnahmen nicht aus, stehen wirksame Medikamente zur Verfügung, um den Bluthochdruck in den Griff zu bekommen. Oft müssen diese Präparate allerdings lebenslang eingenommen werden.

Regelmäßige Blutdruckmessung

Grundlage der Blutdruckbehandlung ist die Blutdruckmessung. Zahlreiche Studien haben ergeben, dass Bluthochdruckpatienten, die ihren Blutdruck selbst messen, den Blutdruck besser unter Kontrolle haben als Patienten, bei denen nur der Arzt misst. Bei der Blutdruckmessung wird der Druck ermittelt, der in den Blutgefäßen und den Herzkammern herrscht. Hierbei wird eine Gummimanschette an den Oberarm angelegt und so lange mit Luft aufgepumpt, bis die Schlagader am Oberarm kein Blut mehr durchlässt. Durch Ablassen der Luft vermindert sich der Druck in der Manschette. Der Herzmuskel zieht sich zusammen, um das Blut wieder in die Gefäße zu pumpen. Dadurch entsteht ein Klopfen in der Arterie, das den oberen bzw. ersten (systolischen) Wert angibt und mit dem Stethoskop in der Ellbeuge abgehört wird. Das Verschwinden des Geräuschs markiert den unteren bzw. zweiten (diastolischen) Wert. Angegeben wird der Blutdruck in mmHg (Millimeter Quecksilbersäule), damit wird die Verschiebung der Quecksilbersäule durch den jeweiligen Druck bezeichnet.

Zur Messung sind Oberarm- und Handgelenk-Messgeräte geeignet; dagegen können Blutdruckmessungen am Finger derzeit nicht empfohlen werden.

► Bei **Oberarm-Messgeräten** wird die Manschette wie bei der Blutdruckmessung in der Arztpraxis am Oberarm angelegt. Das Messergebnis wird von einer Messstation abgelesen, die auf dem Tisch steht. Um Fehlmessungen zu vermeiden, achten Sie darauf, dass die Manschette dem Armmumfang angepasst ist. Wer sehr kräftige Oberarme hat, braucht eventuell eine größere Manschette – Sondergrößen sind auf Bestellung meist schnell lieferbar.

SO MESSEN SIE RICHTIG

Messen Sie mindestens zweimal täglich Ihre Blutdruckwerte – am bestens morgens zwischen 6 und 9 Uhr sowie abends zwischen 18 und 21 Uhr, und zwar jeweils vor einer Mahlzeit und vor der Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten.

Führen Sie die Blutdruckmessung immer am selben Arm – der linke Arm bietet sich an – und möglichst in ruhiger Umgebung durch.

Bleiben Sie drei bis vier Minuten lang ruhig sitzen oder liegen, und lagern Sie Ihren Oberarm entspannt in Herzhöhe bzw. – wenn Sie ein Handgelenk-Messgerät benutzen – das Handgelenk in Herzhöhe.

Halten Sie den Arm während der Messung so ruhig wie möglich.

Lesen Sie nach der Messung die Werte bis auf zwei mmHg genau ab, und notieren Sie diese mit Datum, Uhrzeit und besonderen Ereignissen (z. B. nach dem Spaziergang) in Ihr Messwertprotokoll.

Falls Sie die Messung wiederholen möchten, sollten Sie mindestens eine halbe Minute, besser ein paar Minuten lang warten.

► **Handgelenk-Messgeräte**, die mit oder ohne akustischem Signal ausgestattet sind, werden mit einem Klettverschluss am Handgelenk befestigt. Per Knopfdruck wird die Messung eingeleitet, der Wert erscheint anschließend auf einem Display. Auch bei diesen Messgeräten ist es wichtig, dass die Manschette gut sitzt. Bei sehr starken Handgelenken kann ein Oberarm-Messgerät sinnvoller sein. Handgelenk-Messgeräte sind in der Handhabung einfacher, doch sind sie nicht geeignet, wenn die Blutgefäße am Handgelenke arteriosklerotisch verändert sind. Klären Sie deshalb vor dem Kauf eines Handgelenk-Messgeräts durch Vergleichsmessungen am Oberarm in der Arztpraxis ab, ob eine größere Abweichung besteht.