

Experteninterview

Prien, 6. Mai 2019

Weltblutdrucktag am 17. Mai 2019

„Bluthochdruck ist oft ein Symbol unserer Wohlstandsgesellschaft“

In Deutschland hat fast jeder Dritte einen zu hohen Blutdruck. Was das bedeutet und warum Bluthochdruck nicht unterschätzt werden sollte, erklärt Dr. Ammar Ghouzi anlässlich des Weltblutdrucktags am 17. Mai 2019. Er ist zertifizierter Hypertensiologe der Deutschen Hochdruckliga® und leitender Oberarzt des Fachzentrums für Kardiologie und Zentrums für Innere Medizin der Schön Klinik Düsseldorf. Der Weltblutdrucktag wurde 2005 von der Welt-Hypertonie-Liga ins Leben gerufen, um verstärkt auf den Blutdruck und seine gesundheitlichen Auswirkungen aufmerksam zu machen.

Herr Dr. Ghouzi, was genau ist eigentlich dieser Blutdruck und wieso ist er wichtig?

Überall in den Leitungen unseres Körpers, egal ob Arterien-, Venen- oder Lymphgefäße, werden Substanzen mit einem bestimmten Druck transportiert. Dieser Druck ist deswegen wichtig, weil über ihn z. B. das Blut jede Stelle in unserem Körper erreichen muss. Ist der Blutdruck zu niedrig oder zu hoch, führt das zwangsweise zu einer Funktionsstörung, die wir beheben müssen.

Beim Arzt, in der Apotheke oder auch zuhause beim Blutdruck messen besteht das Ergebnis immer aus zwei Werten – was sagen uns diese Werte und in welchem Bereich liegen sie idealerweise?

Mit der Systole, also dem ersten Wert bei der Blutdruckmessung, wird die Anspannungs- und Auswurfphase des Blutes aus dem Herzen mit der internationalen Einheit mmHg festgelegt. Der diastolische Wert, der zweite Wert einer Messung, beschreibt die Entspannungsphase des Herzens. In dieser Phase füllt es sich wieder mit Blut, um es dann mit dem nächsten Herzzyklus erneut in unseren Kreislauf auszuwerfen.

Die Normalwerte gibt uns die Weltgesundheitsorganisation WHO vor. Sie hat im November 2017 neue Richtwerte festgelegt: So sollte der normale Blutdruck nicht über 130/80 mmHg liegen. Wir in Deutschland sehen das tatsächlich etwas moderater. Die deutsche Hochdruckliga hat sich bei den Normalwerten auf 135/85 mmHg festgelegt. Also alles was darüber liegt, bedeutet schon eine beginnende Bluthochdruckkrankheit.

Wie äußert sich denn ein zu hoher Blutdruck?

Das Gefährliche am Bluthochdruck ist, dass er in der moderaten Form meistens unbemerkt bleibt. Erst wenn er Spitzenwerte erreicht, meist über 180 mmHg, macht er sich auch bemerkbar. Typischerweise geben die Patienten Kopfschmerzen (häufig morgens), Schwindel, Übelkeit, Gesichtsrötung, Nasenbluten, Schlaflosigkeit, Abgeschlagenheit und manchmal auch Ohrensausen (Tinnitus) an. Ein absoluter Notfall liegt vor, wenn der Blutdruck über 220/110 mmHg gemessen wird. Diese sogenannte hypertensive Krise gehört sofort in notärztliche Hände. Solch eine Entgleisung des Blutdrucks kann zu einem Schlaganfall, zu Hirnblutungen, einem Herzinfarkt, Luftnot oder Verwirrtheitszuständen führen.

Und wie macht sich ein zu niedriger Blutdruck bemerkbar?

Vor allem Frauen, Jugendliche, Schwangere und Ältere sind von einem zu niedrigen Blutdruck betroffen. Das kann sich auf den Kreislauf auswirken und Antriebsarmut, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Schwarzwerden vor Augen oder Augenflimmern, Lustlosigkeit und sogar Appetitlosigkeit nach sich ziehen.

Bin ich krank, wenn ich einen zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck habe?

Der Bluthochdruck hat zu über 90 Prozent keine Ursache. Wir reden somit von einer primären Hypertonie – hat man einfach. Die allermeisten Patienten fühlen sich auch nicht krank. Man sollte jedoch ein besonderes Augenmerk auf sie haben. Ein unbehandelter Bluthochdruck kann sich nämlich zu einem bedeutenden Risikofaktor entwickeln und auch einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall auslösen. Ein zu niedriger Blutdruck ist in der Regel gesundheitlich dagegen völlig unbedenklich.

Was kann ich tun, um meinen Blutdruck zu senken oder zu steigern?

Stellt man in der Eigenmessung fest, dass der Blutdruck zu hoch ist, oder zeigt man Symptome eines Bluthochdrucks, sollten Sie zwingend zum Arzt gehen. Die körperliche Untersuchung und die Anamnese, also die Einholung relevanter Informationen, spielen hier eine wichtige Rolle.

Bluthochdruck ist oft ein Symptom unserer Wohlstandsgesellschaft: wenig Bewegung, Nikotin- und Alkoholkonsum, übermäßiger Nahrungskonsum, salzreiche Kost, Stress im Berufs- und Privatleben. All das beeinflusst unseren Blutdruck und sollte unser primärer Ansatz sein, um ihn positiv zu beeinflussen. Die medikamentöse Behandlung sollte erst an zweiter Stelle stehen. Wer einen eher zu niedrigen Blutdruck hat, sollte darauf achten, genug zu trinken. Bewegung zur Kreislaufstimulation ist ein hervorragendes Mittel, manchmal tut es aber auch tatsächlich die Tasse Kaffee am Morgen.

Wie häufig ist ein zu hoher oder zu niedriger Blutdruck?

Etwa 20 bis 30 Millionen Bürger in Deutschland haben Bluthochdruck, das ist fast jeder Dritte. Wir können und dürfen also diesen Faktor nicht ignorieren und sollten ihm nicht nur am Weltblutdrucktag unser besonderes Augenmerk schenken.

Ist ein abweichender Blutdruck eine „Alterskrankheit“?

Im Alter lässt die Elastizität unserer Gefäße nach, was sich auch auf den Blutdruck auswirkt. Schwankende Blutdruckwerte sind also nichts Außergewöhnliches, oft aber in der Therapie schwierig, weil der Blutdruck uns keine genaue Zielvorgabe gibt.

Wie oft sollte ich meinen Blutdruck messen und überprüfen lassen?

Sollten Symptome auftreten, die man sich sonst nicht erklären kann, dann darf man ruhig mal zum Blutdruckgerät greifen oder in der Apotheke messen lassen. Lieber einmal mehr als weniger. Man sollte sich aber nicht verrückt machen, nur wenn mal ein Wert außerhalb der Norm ist. Ein Bluthochdruck wird auch nicht anhand einer einzigen Messung festgelegt. Es gibt die Möglichkeit, mit einem Langzeitgerät viele Messungen innerhalb von 24 Stunden oder mehr zu erfassen. Das ist natürlich genauer als eine Einzelmessung, weil man in der Praxis oder Apotheke oft schon alleine durch die Anwesenheit von Fachpersonal einen höheren Blutdruck als sonst haben kann.

Und bei welchen Werten sollte ich definitiv einen Arzt zu Rate ziehen?

Ein Arzt sollte immer konsultiert werden, wenn der Wert in Ruhe außerhalb der Norm ist. Wenn man seine schweren Einkäufe in die dritte Etage trägt, darf man dem danach gemessenen Blutdruck keinen großen Wert beimessen. Aber ein zu hoher Blutdruck in Ruhe, besonders wenn er mit Beschwerden auftritt, sollte immer ein Grund sein, sich bei einem Arzt vorzustellen.

Schon länger gibt es die Hypertensiologen, also ärztliche Kollegen, die auf den Blutdruck spezialisiert sind. Man findet geeignete Spezialisten auf dem [Portal der deutschen Hochdruckliga](#). Außerdem sind natürlich auch Internisten und insbesondere Kardiologen die richtigen Ansprechpartner. Unsere Schön Klinik Standorte in Düsseldorf, Hamburg Eilbek und Vogtareuth sind neben vielen weiteren Krankheitsbildern auch auf die Behandlung von Bluthochdruck spezialisiert.

Weitere Informationen:

- Mehr über Bluthochdruck und Behandlungsmethoden:
<https://www.schoen-klinik.de/bluthochdruck>
- Online-Selbsttest: Kann bei Ihnen eine koronare Herzerkrankung vorliegen?
<https://www.schoen-klinik.de/formulare/selbsttest/koronare-herzerkrankung>

Über den Experten:

Dr. Ammar Ghouzi ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Notfall- und Intensivmedizin sowie zertifizierter Hypertensiologe der Deutschen Hochdruckliga®. Er ist leitender Oberarzt des Fachzentrums für Kardiologie und Zentrums für Innere Medizin der Schön Klinik Düsseldorf und Notarzt der Berufsfeuerwehr Düsseldorf.

Über die SCHÖN KLINIK

Die größte familiengeführte Klinikgruppe Deutschlands behandelt alle Patienten, ob gesetzlich oder privat versichert. Seit der Gründung durch die Familie Schön im Jahr 1985 setzt das Unternehmen auf Qualität und Exzellenz durch Spezialisierung. Seine medizinischen Schwerpunkte sind Psychosomatik, Orthopädie, Neurologie, Chirurgie und Innere Medizin. An derzeit 26 Standorten in Bayern, Hamburg, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Schleswig-Holstein sowie Großbritannien behandeln 10.600 Mitarbeiter jährlich rund 300.000 Patienten. Seit vielen Jahren misst die Schön Klinik Behandlungsergebnisse und leitet daraus regelmäßig relevante Verbesserungen für ihre Patienten ab.

www.schoen-klinik.de