

Der Blutdruck steigt langsam an und selbst bei hohen Werten bleibt er oft unerkannt - und somit unbehandelt. Hier lauert die große Gefahr. Denn Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschäden sind bekannte Spätfolgen, die dann nicht mehr rückgängig gemacht werden können.



Medizinisch: Hypertonie

Bluthochdruck hat zwei Gesichter, die einander sehr widersprechen.

Einerseits fühlen Hypertoniker sich selten krank, sondern ganz im Gegenteil meistens sogar sehr wohl. Erst durch die Therapie treten viele Beschwerden von Antriebsschwäche über chronische Müdigkeit bis hin zu Potenzproblemen auf.

Es ist daher nicht erstaunlich, dass die medikamentöse Behandlung häufig schlecht akzeptiert wird.

Andererseits ist aber Bluthochdruck ein bedrohliches Alarmzeichen für die Gesundheit. Er ist die Hauptursache für Herzinfarkt, Schlaganfall sowie chronische Herz- und Nierenerkrankungen. Wer langfristig den erhöhten Blutdruck nicht behandelt, hat statistisch eine kürzere Lebenserwartung.



Wer sich trotz Bluthochdruck sehr wohl fühlt ...

... kann dennoch einige Auffälligkeiten nicht ganz ignorieren, die darauf hindeuten, dass der Blutkreislauf nicht optimal funktioniert.

So ist ganz typisch für Hypertoniker, dass sie im Sommer unter Atemlosigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und Gerichtsrotte leiden. Verstärktes Herzklopfen und Nasenbluten sind weitere Indizien.

Die Risikofaktoren grenzen ebenfalls den Kreis der potenziellen Hypertoniker ein. Dazu zählen:

- Erhöhter Blutdruck innerhalb der engen Verwandtschaft
- Übergewicht
- Vorliebe für salzige Speisen
- Häufige Stress-Situationen
- Rauchen
- Bewegungsmangel
- Regelmäßiger Alkoholverzehr (mindestens 20-30 Gramm pro Tag)

Treffen einige dieser Punkte zu, ist es empfehlenswert, den Blutdruck kontrollieren zu lassen.

Die Blutdruckwerte - Was sagen sie aus?

Die Messwerte können je nach Tageszeit, psychischer Verfassung und verwendetem Messgerät stark schwanken. Es sollte daher immer eine 24-Stunden-Messung, d.h. mehrmals am Tag, gemessen werden.

Personen mit einem Blutdruck von 140/85 mmHg und darunter brauchen sich keine Sorgen zu machen. Problematisch wird es, wenn entweder der erste (systolische) oder zweite (diastolische) Wert erhöht ist.

Grenzwerthypertoniker sind Patienten mit einem Druck über 150/95 mmHg. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht bei einem Blutdruck über 165/95 mmHg von einer schweren Hypertonie.

Wer gesund lebt, hat ein geringes Hypertonie-Risiko!



Ist der Druck in den Arterien permanent erhöht, kommt es langfristig zu Ablagerungen an den Gefäßen. Diese entstandene Arteriosklerose hat zur Folge, dass die Durchblutung stark vermindert ist. Leider lassen sich diese Ablagerungen durch eine Therapie mit gesunder Lebensführung und Medikamenten nicht rückgängig machen. Aber der Blutdruck erreicht wieder seine Normalwerte. Spätere Folgeschäden an Herz, Niere und Gehirn lassen sich dadurch reduzieren. Die statistische Lebenserwartung steigt wieder an.

Heute hat sich in der Therapie die Änderung der Lebensführung als Bestandteil etabliert. Bei leichter Hypertonie reicht sie oftmals allein aus, bei schwerer Hypertonie unterstützt sie die medikamentöse Behandlung. Es können dann in vielen Fällen Medikamente eingespart werden.



Im alltäglichen Leben sind folgende Verhaltensweisen unbedingt bei Bluthochdruck zu beachten:

Der Kochsalz(NaCl)-Verbrauch sollte gedrosselt werden: Weniger Nachsalzen! Verzicht auf gepökeltes Fleisch, Fertiggerichte, salzige Knabberereien! Würzen mit Kräutern anstatt mit Salz! Begleitende Ernährungsberatung fördert den Erfolg.

- Normalgewicht ist anzustreben: Gemüse, Obst, Kartoffeln, Vollkornprodukte bevorzugen!
- Fettarm zubereiten! Auch hier hilft die Unterstützung durch einen Ernährungsberater.
- Das Rauchen sollte aufgegeben werden.
- Regelmäßige Bewegung unterstützt das Abnehmen und bringt den Kreislauf auf Touren, wenn die Blutdruckwerte sich normalisieren.

Vielzahl an Medikamenten mit unterschiedlichen Angriffspunkten

Erst wenn mit diesen natürlichen Methoden die Blutdruckwerte nicht absinken, wird individuell durch den Arzt entschieden, wann zusätzlich eine medikamentöse Therapie notwendig ist.

Es gibt eine Vielzahl an Medikamenten, die bei Bluthochdruck eingesetzt werden. Nicht jedes Mittel wirkt bei jedem. Die Medikamentengruppen haben unterschiedliche Angriffspunkte mit dem Ziel, den Blutdruck langfristig zu normalisieren:

- Diuretika wirken harntreibend und unterstützen die Nierentätigkeit.
- Thiazide fördern die Natrium- und Kaliumausscheidung.
- Aldosteron-Antagonisten hemmen das Hormon Aldosteron. Dieses Hormon beeinflusst die Natriumausscheidung über die Niere. Durch diese Antagonisten wird die Hemmung aufgehoben.
- Betarezeptorenblocker hemmen die Ausschüttung von Hormonen wie das Adrenalin. Adrenalin läßt das Herz schneller schlagen und die Adern enger werden.

- Vasodilatoren erweitern die Gefäße.
- Kalziumantagonisten erweitern ebenfalls die Gefäße, indem sie den Kalziumeinstrom in die Zelle hemmen.
- ACE-Hemmer unterbinden die Blutdrucksteigerung durch Hormonhemmung.

Wissenswertes zur Medikamenteneinnahme



Die meisten Ärzte gehen nach einem so genannten Drei-Stufen-Plan vor. Zunächst versucht der Arzt mit einem einzigen Arzneimittel auszukommen. Bleibt die Wirkung auf den Blutdruck aus, kommt ein zweites Medikament hinzu. Die Angriffspunkte dieser beiden Arzneien sind dann unterschiedlich. Notfalls muss noch ein drittes Medikament eingenommen werden, wieder mit einem anderen Wirkprinzip. Leider müssen die Medikamente gegen Bluthochdruck ein Leben lang eingenommen werden. Daher ist es auch so wichtig, zunächst mit natürlichen Maßnahmen wie Ernährungsumstellung und Bewegung den Bluthochdruck zu behandeln.

Doch auch bei medikamentöser Behandlung lohnt sich die gesunde Lebensführung, um die Arzneimitteldosis möglichst gering zu halten.



**Sie haben
noch Fragen?
Wenden Sie sich an uns -
wir beraten Sie
gern.**

Paulsberg-Apotheke am Markt
Apotheker Kay Wolff

Obernstr. 47
28832 Achim

Tel.: 04202-522737
Fax: 04202-637919

service@gesundarznei.de
www.gesundarznei.de