

Leiser Killer Bluthochdruck: Blutdruck checken und vor Risiken schützen

Herzschwäche, Vorhofflimmern, Schlaganfall: Ursache ist häufig ein über Jahre unbemerkter Bluthochdruck. Wer früh seinen Blutdruck misst und handelt, kann sich vor den Folgen schützen / Info-Service zum Welthypertonietag

Über 20 Millionen Menschen haben in Deutschland einen hohen Blutdruck, etwa jeder dritte Erwachsene – sehr viele wissen nichts von ihrem Bluthochdruck. Dabei kann ein dauerhaft unzureichend oder nicht behandelter Bluthochdruck zu Herzerkrankungen wie Herzschwäche (Herzinsuffizienz) und Vorhofflimmern oder zu schwerwiegenden Komplikationen wie Gehirnblutung, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Nierenversagen führen. „Das Tückische an Bluthochdruck ist, dass er sich nicht unbedingt mit Beschwerden bemerkbar macht, obwohl Organe möglicherweise bereits geschädigt sind“, warnt der Herzspezialist Prof. Dr. Thomas Meinertz vom wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. „Vor allem ein dauerhaft erhöhter Blutdruck lässt den Körper an den hohen Druck gewöhnen. Man kann sich trotzdem gut fühlen“, weiß Meinertz aus seiner eigenen Erfahrung mit Hochdruckpatienten. Symptome wie Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen oder gar Nasenbluten können, müssen aber nicht auftreten. „Und wenn sich Beschwerden bemerkbar machen, ist es in aller Regel schon zu spät, weil es bereits zur Schädigung von Gefäßen und Organen gekommen ist“, berichtet der Kardiologe aus Hamburg.

Umso wichtiger ist die frühzeitige Erkennung des Bluthochdrucks durch frühzeitiges und regelmäßiges Messen, damit der Blutdruck medikamentös und mit einem gesunden Lebensstil gut eingestellt werden kann. Dazu bietet die Herzstiftung anlässlich des Welthypertonietags am 17. Mai unter dem Motto „Lass dich checken!“ unter <https://www.herzstiftung.de/blutdruck-checken> ein kostenfreies Infopaket rund um Bluthochdruck. Das Paket umfasst eine Vielzahl von Broschüren. Das Infomaterial hilft Betroffenen, selbst aktiv zu werden, ihren Blutdruck zu regulieren und ihre Gesundheit optimal vor den Folgen der Volkskrankheit zu schützen.

Blutdruckmessen ist die beste Vorsorge

Die Deutsche Herzstiftung und Hochdruckexperten empfehlen allen Erwachsenen folgende Zeitintervalle für eine Blutdruckmessung:

- mit optimalen Blutdruckwerten (unter 120 mmHg/80 mmHg) mindestens alle fünf Jahre,
- mit normalen Werten (120-129 mmHg/80-84 mmHg) alle drei Jahre,
- mit hochnormalem Blutdruck (130-139 mmHg/85-89 mmHg) mindestens einmal im Jahr und
- mit Bluthochdruck Grad 1 (ab 140 mmHg/ab 90 mmHg) regelmäßig zu Hause.

Worauf bei der Blutdruckmessung genau zu achten ist, darüber informiert ein Experten-Beitrag unter www.herzstiftung.de/blutdruck-messen Darin werden häufige Fragen geklärt wie: Wann und wie häufig sollte man messen? Welche Blutdruckwerte sind normal? Wie ist die richtige Position beim Messen? Warum sollte man auf Kaffee vor der Messung verzichten?

Natürlicher Blutdrucksenker: Mit gesundem Lebensstil zum optimalen Zielwert

Indem man erhöhte Blutdruckwerte durch einen gesunden Lebensstil senkt, allen voran mit

Ausdauerbewegung, Abbau von Übergewicht und der konsequenten Einnahme der blutdrucksenkenden Medikamente, beugt man wirksam Folgeerkrankungen wie Herzschwäche in Form der hypertensiven Herzkrankheit („Hochdruckherz“) und Herzrhythmusstörungen (Vorhofflimmern) sowie Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Als optimale Blutdruckzielwerte gelten aktuell für jüngere Patienten bis zum Alter von 65 Jahren weniger als 130 mmHg systolisch, sofern sie es vertragen. Patienten über 65 sollten auf systolische Werte unter 140 mmHg kommen, um Nebenwirkungen zu vermeiden. Die genannten Werte gelten auch für Patienten mit Nebenerkrankungen wie Diabetes, koronare Herzkrankheit (KHK) und nach einem Schlaganfall.

Blutdruck-„Medikament“ Ausdauerbewegung

Als einer der wichtigsten Lebensstilfaktoren gilt regelmäßiger Ausdauersport wie Radfahren, Walken, Joggen oder Schwimmen. Auch bei Patienten, die schlecht auf Medikamente ansprechen, senkt regelmäßiges Ausdauertraining den Blutdruck. „Mit Ausdauerbewegung sinkt die Wahrscheinlichkeit, Übergewicht und damit einen weiteren Risikofaktor für Herzkrankheiten zu entwickeln“, betont Meinertz. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt, sich mindestens dreimal pro Woche für 30 bis 45 Minuten bei moderater Intensität zu bewegen. Als ideale Belastungsintensität gilt ein Training bei etwa 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Da diese in der Regel nur geschätzt werden kann, gilt als Faustregel „Laufen, ohne zu schnaufen“: Man sollte sich während der Belastung noch unterhalten können. Wer an den genannten Sportarten keine Freude findet, kann auch Gymnastik oder Sportspiele mit geringer Belastung wie Tischtennis oder Golf wählen. „Die Hauptsache ist, man wird regelmäßig aktiv. Das kann auch der ausgedehnte Spaziergang mit dem Hund sein“, rät Meinertz.

Auch leichtes Kraft- und Kraftausdauertraining haben positiven Effekt

Sogar leichtes Krafttraining hat einen positiven Effekt, wenn es richtig durchgeführt wird. Auch ein Kraftausdauertraining niedriger Intensität kann den Blutdruck senken und das Ausdauertraining ergänzen. Da Kraftausdauertraining vorwiegend bei hochnormalem Blutdruck (bis 139/89 mmHg) oder bei leichtem Bluthochdruck (bis 159 mmHg) empfohlen wird, sollten sich Patienten von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin individuell beraten lassen, welches Training für sie das richtige ist. Grundsätzlich ungeeignet bei Bluthochdruck sind hingegen Maximalkrafttraining, beispielsweise Gewichtheben, sowie Sportspiele mit hoher Belastung wie Squash oder Eishockey.

[Infos-Service zum Welthypertonietag](#)

Ein kostenfreies Paket mit einer Vielzahl von Broschüren, die über den Bluthochdruck informieren bietet die Herzstiftung anlässlich des Welthypertonietags. Das Infomaterial hilft dabei, selbst aktiv zu werden, den Blutdruck zu regulieren und seine Gesundheit optimal zu schützen. Jetzt Paket bestellen unter www.herzstiftung.de/blutdruck-checken

[Broschüre zu Bluthochdruck – die stille Gefahr](#)