

Niedriger Blutdruck: Harmlos oder bedenklich für das Herz?

Wann man zum Arzt gehen sollte und welche Personen besonders häufig betroffen sind, erläutert Herzstiftungs-Experte

(Frankfurt a. M., 31. August 2020) Die Beschwerden sind schwer von Befindlichkeitsstörungen zu unterscheiden, der Leidensdruck kann hoch sein: Schwindel, Benommenheit, Flimmern vor den Augen, morgendliche Müdigkeit, Antriebsmangel, Konzentrations- und Leistungsschwäche. Auch kalte Hände und Füße, ein Gefühl des Luftmangels, Herzklopfen und innere Unruhe können auftreten. Einen niedrigen Blutdruck durch körperliche Veranlagung, der nicht auf eine Vorerkrankung zurückgeht, haben in Deutschland bis zu drei Millionen Menschen. „Viele Betroffene fühlen sich von Beschwerden wie Müdigkeit oder Herzrasen beeinträchtigt“, berichtet Prof. Dr. med. Thomas Meinertz vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Diese Form des niedrigen Blutdrucks tritt (bis zur Menopause) häufiger bei jüngeren Frauen als bei älteren Personen auf. Bekanntlich kann ein zu hoher Blutdruck gefährlich für Herz und Gefäße werden bis hin zum Herzinfarkt und Schlaganfall, besonders dann, wenn der Hochdruck unentdeckt und unbehandelt bleibt. Deshalb rät die Herzstiftung ab 35 Jahren zur regelmäßigen Blutdruckmessung beim Hausarzt (Gesundheits-Checkup alle zwei Jahre). „Demgegenüber ist der niedrige Blutdruck für das Herz in aller Regel unbedenklich, wenn ihm keine Krankheiten zugrunde liegen“, betont der Kardiologe und Pharmakologe aus Hamburg. „Ist aber der Leidensdruck wegen der Beschwerden groß, sollten Betroffene zum Arzt, um organische Ursachen auszuschließen.“

Eine Hypotonie, wie der niedrige Blutdruck in der Fachsprache genannt wird, liegt vor, wenn der systolische (obere) Blutdruckwert unter 110 mmHg liegt. Dieser Grenzwert ist unabhängig von der Höhe des diastolischen (unteren) Blutdruckwerts. Über die Formen der Hypotonie – chronische und akute wie der plötzliche Blutdruckabfall –, wie und wann er therapiert werden sollte, informiert der Experten-Ratgeber „Niedriger Blutdruck: Ursachen und Therapie“, der bei der Herzstiftung per Telefon unter 069 955128-400 kostenfrei angefordert werden kann. Unter www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit erhalten Betroffene Informationen zu Diagnose und Therapie von niedrigem Blutdruck und Bluthochdruck.

Wann und wie den niedrigen Blutdruck behandeln?

Für eine Behandlung des niedrigen Blutdrucks ist für Mediziner von entscheidender Bedeutung, ob ihm organische Ursachen oder Krankheiten zugrunde liegen. Das können eine Unterfunktion der Nebenniere (Morbus Addison), der Schilddrüse oder der Hirnanhangdrüse, eine Blutarmut (Anämie), eine Erkrankung des vegetativen Nervensystems, Herzklappenfehler oder eine schwere Herzschwäche sein. Hier ist die Hypotonie das Symptom einer Krankheit beziehungsweise einer organischen Fehlfunktion, die gegebenenfalls medikamentös oder operativ behandelt werden muss. Bei niedrigem Blutdruck durch körperliche Veranlagung ist die Prognose für die Betroffenen gut. Eine Behandlung ist nur bei Beschwerden wie den oben genannten notwendig, nicht medikamentös, sondern durch einfache Maßnahmen wie:

- eine erhöhte Kochsalzzufuhr (z. B. kräftig nachsalzen oder kräftige Fleisch- oder Gemüsebrühe), denn das Salz bindet Wasser, erhöht das Blutvolumen und somit auch den Blutdruck
- eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (2 bis 2,5 Liter am Tag)

- körperliches Training (Ausdauersport, Radfahren, Schwimmen, Joggen)
- Hydrotherapie (Wechselduschen, Kneippkuren, Trockenbürsten, Sauna)
- Kraftgymnastik (Liegestütze, Kniebeugen, Hantelübungen); die Muskulatur der Beine soll gekräftigt werden, um die Pumpfunktion der Venen zu verbessern.
- ausreichenden Nachtschlaf, für das Aufstehen (langsam!) muss genügend Zeit eingeplant werden
- einen Aufenthalt in klimatischen Reizzonen (Nordsee, Hochgebirge)

„Ein großes Glas Wasser vor dem Aufstehen kann den Blutdruck erhöhen. Bei längerem Stehen soll die Wadenmuskulatur bewegt werden, um Ohnmachten vorzubeugen. Und auf Alkohol sollte man weitgehend verzichten“, rät Meinertz. Auch ausgedehnte Krampfadern können die Neigung zu niedrigem Blutdruck verstärken. Für eine bessere Blutzirkulation in den Beinen sind diesen Personen Stützstrümpfe zu empfehlen. Vorübergehend kann es bei jedem Menschen zu niedrigem Blutdruck kommen, etwa bei längerer Hitzeeinwirkung, nach Infektionskrankheiten oder Durchfall wegen des Flüssigkeitsverlusts und nach längerer Bettruhe.

Niedriger Blutdruck bei älteren Menschen

Kommt es beim Wechsel vom Liegen oder Sitzen zum Stehen oder bei längerem Stehen zu einem Blutdruckabfall mit Schwindel, Benommenheit und Gangunsicherheit, liegt meist ein sogenannter orthostatischer niedriger Blutdruck vor. Zur Vermeidung dieser orthostatischen Form der Hypotonie sollte ein abrupter Wechsel vom Liegen oder Sitzen in die stehende Position vermieden werden. „Der Lagewechsel sollte schrittweise und langsam erfolgen“, rät Meinertz. Bei älteren Hochdruckkranken mit Beschwerden wie Schwindel und Benommenheit kann der orthostatische niedrige Blutdruck die Ursache der Beschwerden sein, möglicherweise durch Medikamente ausgelöst. „Das können Diuretika sein, die die Wasserausscheidung verstärken, Blutdrucksenker wie Alphablocker, Psychopharmaka, Schlafmittel oder Medikamente gegen Parkinson“, erklärt Meinertz. Wenn nicht, sollten Betroffene dem niedrigen Blutdruck durch Maßnahmen wie oben entgegenwirken, also: erhöhte Kochsalzzufuhr und Flüssigkeitsaufnahme, regelmäßiges körperliches Training, Wechselduschen usw. Zusätzlich sollte beim Schlafen in der Nacht das Kopfende des Bettes um 15 cm hochgestellt werden, um den Patienten an die aufrechte Körperhaltung zu gewöhnen. „Der orthostatische niedrige Blutdruck tritt häufig bei älteren Menschen mit niedrigem und mit hohem Blutdruck auf und kann zu Stürzen mit all seinen Folgen führen.“

Weitere Infos zum Thema Blutdruck

Tipps zur richtigen Blutdruckmessung:

www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/bluthochdruck/blutdruck-messen

Der kostenfreie Ratgeber „Niedriger Blutdruck: Ursachen und Therapie“ (8 S.) informiert über die unterschiedlichen Formen des niedrigen Blutdrucks, die häufigsten Symptome und die Möglichkeiten der Therapie. Bestellung per Tel. 069 955128-400 oder E-Mail:

bestellung@herzstiftung.de

Kardiologen raten zum Blutdruck-Pass: Der kostenfreie Blutdruck-Pass zur Protokollierung der Blutdruckwerte der Herzstiftung kann unter Tel. 069 955128-400 oder per Mail unter bestellung@herzstiftung.de angefordert werden.