

## Warum Sie Ihren Blutdruck regelmäßig messen sollten, auch ohne akute Beschwerden

### **Bluthochdruck: der stille Risikofaktor**

*Hannover* - Bluthochdruck ist einer der größten Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen. In Deutschland sind bis zu 20 Millionen Menschen betroffen. Da ein erhöhter Blutdruck zunächst kaum Beschwerden verursacht, wird er jedoch oft erst spät bemerkt. Bleibt Bluthochdruck dauerhaft unzureichend oder gar gänzlich unbehandelt, kann dies schwerwiegende Folgen haben, warnt die Apothekerkammer Niedersachsen. Dazu zählen Herzerkrankungen wie Herzinsuffizienz oder Vorhofflimmern und ernsthafte Komplikationen wie Gehirnblutung, Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenversagen, Arteriosklerose oder Augenerkrankungen. Auch Menschen, die sich gesund fühlen und selten eine Arztpraxis aufsuchen, sollten ihren Blutdruck regelmäßig kontrollieren lassen. So lässt sich Bluthochdruck oft frühzeitig erkennen und behandeln.

### **Welche Werte gelten als erhöht oder gar gefährlich?**

Die Leitlinie der European Society of Cardiology (ESC) von 2024 definiert klare Grenzwerte für den Blutdruck. Ein nicht erhöhter Blutdruck liegt demnach unter 120/70 mmHg (Abkürzung für Millimeter Quecksilbersäule). Die erste Zahl steht für den systolischen Blutdruck, also den Druck unmittelbar beim Herzschlag; die Zahl hinter dem Schrägstrich gibt den diastolischen Blutdruck bei der Entspannung des Herzens an. Werte zwischen 120/70 mmHg und 139/89 mmHg gelten als erhöht. Von Bluthochdruck spricht man ab Werten von 140/90 mmHg. Blutdruckwerte über 180/110 mmHg stellen einen Notfall dar. Die Messwerte werden in der Arztpraxis erhoben; ein einzelner erhöhter Wert bedeutet jedoch nicht automatisch eine dauerhafte Erkrankung. Daher ist eine regelmäßige Kontrolle entscheidend. Laut ESC-Leitlinie sollten Erwachsene unter 40 Jahren ihren Blutdruck alle drei Jahre überprüfen lassen. Ab dem 41. Lebensjahr wird eine jährliche Kontrolle empfohlen. Ziel der regelmäßigen Messung ist die frühzeitige Erkennung eines unkontrollierten Bluthochdrucks, um durch zeitnahe Behandlung oder Anpassung einer bestehenden Therapie gegebenenfalls langfristige Endorganschäden zu vermeiden.

### **Beschwerden können auf Bluthochdruck hinweisen**

Da Bluthochdruck häufig zunächst ohne Symptome verläuft, bleibt er oftmals lange unentdeckt. Dennoch können bestimmte Beschwerden auf zu hohe Blutdruckwerte hinweisen. Dazu gehören Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Nasenbluten, Abgeschlagenheit, leichte Ermüdbarkeit, Schlaflosigkeit und ein gerötetes Gesicht. Bei stark erhöhtem Blutdruck können zusätzlich Atemnot bei körperlicher Anstrengung, eingeschränkte Belastbarkeit, Sehstörungen, Brustschmerzen bei Belastung, starkes Schwitzen sowie Wassereinlagerungen im Gewebe auftreten. Meist verspürt man die Symptome nur bei starken Blutdruckschwankungen. Ein über die Jahre stetig steigender Druck wird hingegen selten symptomatisch erkannt. Leiden Betroffene häufiger an diesen Symptomen, sollten sie dringend eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

### **Bluthochdruck oft ohne ursächliche Grunderkrankung**

In ungefähr 90 Prozent der Fälle ist Bluthochdruck eine sogenannte essenzielle oder primäre

arterielle Hypertonie. Das heißt, dass keine Grunderkrankung besteht, die den hohen Blutdruck direkt verursacht. Dennoch können verschiedene Faktoren eine große Rolle spielen, etwa unveränderliche Einflüsse wie familiäre Veranlagung oder zunehmendes Alter. Es gibt aber auch bestimmte Lebensstilfaktoren, die das Risiko erhöhen und die Betroffene aktiv beeinflussen können. Dazu gehören vor allem Rauchen, Übergewicht, mangelnde Bewegung, ungesunde Ernährung, insbesondere zu viel Salz oder übermäßiger Alkoholkonsum, sowie dauerhafter Stress. Lediglich in etwa 10 Prozent aller Fälle ist Bluthochdruck die Folge einer anderen Erkrankung. Mögliche Grunderkrankungen sind dann Nierenerkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion und Schlafapnoe, also nächtliche Atemaussetzer, die den Schlaf stören und den Blutdruck erhöhen können.

### **Blutdruckmessung in der Apotheke vor Ort**

Apotheken bieten flächendeckend Blutdruckmessungen gegen eine geringe Gebühr an. Wenn bereits Bluthochdruck diagnostiziert wurde und mindestens ein Blutdruckmedikament eingenommen wird, kann die Blutdruckmessung im Rahmen der pharmazeutischen Dienstleistung standardisierte Risikoerfassung hoher Blutdruck kostenfrei durchgeführt werden. Hierzu wird nach einer kurzen Ruhepause dreimal hintereinander der Blutdruck gemessen und der Mittelwert aus der zweiten und dritten Messung berechnet. Zusätzlich erfragt das Apothekenteam Vorerkrankungen, Risikofaktoren und eingenommene Medikamente. Anschließend erfolgt eine individuelle Auswertung der Blutdruckwerte. In manchen Fällen erhalten Patientinnen und Patienten auch Vorschläge zur Optimierung ihrer Therapie, die sie mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt besprechen können. Bei deutlich erhöhten Werten schickt die Apothekerin oder der Apotheker die Betroffenen in die Arztpraxis. Die gesamte Untersuchung dauert etwa 15 Minuten. Personen, denen ein blutdrucksenkendes Medikament verschrieben wurde, haben alle zwölf Monate Anspruch auf diese pharmazeutische Dienstleistung. Zusätzlich können Patientinnen und Patienten diese pDL beanspruchen, wenn sich ihre blutdrucksenkende Medikation verändert hat.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinischer Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.