

Wichtiger als Vorsätze: Blutdruck messen

Haben Sie sich vorgenommen, in diesem Jahr gesünder zu leben? Dann werden Sie wissen: So einfach ist es nicht, vom einen auf den anderen Tag gesünder zu essen, weniger Alkohol zu konsumieren oder mehr Sport zu treiben. Das Beispiel Bluthochdruck zeigt, dass sich auch kleine Schritte lohnen.

Obwohl das Jahr noch jung ist, sind die ersten Vorsätze womöglich bereits wieder über Bord geworfen. Gesünder essen, weniger Alkohol trinken oder mit Rauchen aufhören: Sich etwas vornehmen ist einfacher als es durchzuziehen.

Das beste Beispiel dafür, dass sich ein gesunder Lebensstil lohnt, ist Bluthochdruck. Jeder zweite über 50-Jährige weist einen zu hohen Wert auf, aber auch viele jüngere Menschen und sogar Kinder sind betroffen. Die sogenannte Hypertonie verläuft zwar lange ohne jegliche Symptome, kann aber zu schweren Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie zu Hirnschlägen und Hirnblutungen führen. Zwar ist es zu einem grossen Teil genetisch bedingt, ob jemand einen zu hohen Blutdruckwert aufweist. „Das Gute aber ist, dass man etwas tun kann, um den Blutdruck zu senken“, sagt PD Dr. Christian Schmied, Leitender Arzt am Kardiologischen Ambulatorium des Universitätsspitals Zürich. Er macht ein Beispiel: „Würden wir alle alles tun, was wir beeinflussen können, liessen sich über 90 Prozent der Herzinfarkte verhindern.“

Von Bluthochdruck besonders gefährdet ist, wer übergewichtig ist, viel Alkohol trinkt und sich generell ungesund ernährt. Auch zu wenig Bewegung und negativer Stress können zur sogenannten Hypertonie führen. Dass diese Verhaltensweisen ein Gesundheitsrisiko darstellen, dürfte den meisten Betroffenen bewusst sein. Trotzdem schaffen es viele nicht, ihre Laster loszuwerden. Deshalb sind gemäss Schmied zwei Dinge wichtig zu wissen. Erstens, dass bereits kleine Schritte helfen: Nimmt eine übergewichtige Person beispielsweise sechs Kilo ab, sinkt ihr systolischer Blutdruck um ca. 12 mmHg. „Eine Abnahme des Blutdrucks um 12 mmHg wiederum verringert das Risiko, einen Hirnschlag zu erleiden, um bis 40 Prozent“, rechnet Schmied vor.

Den Blutdruck richtig messen

Schmieds zweite Botschaft ist fast noch wichtiger: „Jeder sollte den Blutdruck regelmässig messen.“ Aber aufgepasst: Bei fast jedem Dritten ist der Blutdruck bei der Messung in der Arztpraxis höher als zuhause (sogenannte „Weisskittel-Hypertonie“). Etwas seltener, dafür umso gefährlicher ist es umgekehrt: der Blutdruck ist eigentlich zu hoch, beim Arzt aber liegt er in der Norm („maskierte Hypertonie“).

„Zentral ist, dass richtig gemessen wird“, fasst Schmied zusammen, „und zwar, bei Patienten mit bisher noch normalem Blutdruck, ein- bis zweimal pro Jahr, sowohl beim Arzt als auch zuhause.“ Vorher sollte man immer mindestens fünf Minuten ruhen, die Messung selbst wird am besten mit Hilfe einer Manschette am Oberarm durchgeführt. Wer einen Ruhe-Blutdruck von über 140/90 mmHg aufweist, sollte einen Arzt aufsuchen. Manchmal sind zur Behandlung Medikamente nötig. Aber immer gehört auch eine Anpassung des Lebensstils zur Therapie. „Es ist völlig normal, wenn man dafür Hilfe braucht“, sagt Schmied. Am USZ etwa werden je nach Ursache des Bluthochdrucks diverse spezifische Sprechstunden angeboten.