

Gesund dank regelmäßigem Messen

Wer gesund bleiben möchte, sollte seine Blutdruckwerte kennen – dazu ruft insbesondere der Welthypertonietag am 17. Mai auf, der in diesem Jahr unter dem Motto „Kenn Deinen Druck“ steht. Aber weshalb spielt der Blutdruck so eine bedeutende Rolle für unsere Gesundheit? Und was sollte man bei Blutdruckmessungen beachten? Darüber klärt Dr. med. Klaus Gondolf, Facharzt für Nephrologie (Nierenheilkunde) und Hypertensiologie (Bluthochdruckbehandlung) bei den **ze:ro**PRAXEN in Schwetzingen und Hockenheim, auf.

Herr Dr. Gondolf, weshalb ist es so wichtig, dass wir unsere Blutdruckwerte kennen?

Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland ist von Bluthochdruck betroffen, jeder fünfte sogar von einer schweren Bluthochdruckerkrankung. Gerade ältere Menschen sind besonders anfällig für Bluthochdruck, da der Blutdruck mit zunehmendem Alter ansteigt. Durch einen erhöhten Blutdruck werden die Arterien im Körper stärker belastet und verschleißten dadurch schneller – ganz ähnlich wie bei Wasserleitungen. Der zunehmende Verschleiß kann schwere Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Dazu zählen beispielsweise Nierenerkrankungen, aber auch kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall, die zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland gehören. Nur bei der Hälfte der Betroffenen wird Bluthochdruck ausreichend behandelt, da viele nichts von ihrer Erkrankung wissen. Das liegt hauptsächlich daran, dass Bluthochdruck meist keine spezifischen Symptome verursacht. Durch regelmäßige Blutdruckmessungen lässt er sich aber leicht feststellen. Das Messen des Blutdrucks trägt also maßgeblich dazu bei, bestimmten Erkrankungen vorzubeugen.

Ab wann ist unser Blutdruck denn tatsächlich zu hoch?

Grundsätzlich ist es normal und sogar lebensnotwendig, dass unser Blutdruck nicht immer gleich ist. Bei körperlicher Belastung schlägt das Herz beispielsweise schneller und auch der Blutdruck steigt. Auf diese Weise werden unsere Muskeln besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Auch bei psychischer Anspannung und bei Schmerzen ist der Blutdruck natürlicherweise höher als in Ruhe. Erst wenn der Blutdruck wiederholt und unabhängig von körperlicher oder seelischer Belastung erhöht ist, handelt es sich um Bluthochdruck. Eine sichere Diagnose lässt sich also nur durch mehrmaliges Blutdruckmessen – mindestens drei Messungen an zwei verschiedenen Tagen – stellen. Beim Blutdruckmessen werden immer zwei Werte angegeben – der systolische und der diastolische Blutdruck. Liegt der Blutdruck in Ruhe wiederholt über einem Wert von 140/90 mmHg, kann man von Bluthochdruck sprechen.

Ist es sinnvoll, seinen Blutdruck auch zu Hause zu messen?

Insbesondere Bluthochdruckpatienten können von der Selbstmessung zu Hause profitieren. Mit wenig Aufwand lässt sich der Blutdruck in kurzen Abständen messen, was wertvolle Informationen für die Behandlung von Bluthochdruck liefert. Aber auch für bisher unauffällige Personen sind regelmäßige Blutdruckmessungen wichtig, um Bluthochdruck

frühzeitig zu erkennen und Folgeerkrankungen zu vermeiden. Liegen wiederholt hohe Blutdruckwerte vor, sollte unbedingt der Hausarzt aufgesucht werden. Beim selbstständigen Messen sind die Werte grundsätzlich etwas niedriger, hier gilt ein Grenzwert von 135/85 mmHg. Wichtig ist auch, den Blutdruck in Ruhe zu messen. Oberarmmessgeräte liefern dabei die zuverlässigsten Messungen. Die richtige Technik beim Blutdruckmessen lässt man sich am besten von einem Hausarzt zeigen. Wer seinen Blutdruck nicht zu Hause misst, sollte ab dem 35. Lebensjahr zumindest regelmäßig einen Gesundheitscheckup inklusive Blutdruckmessung wahrnehmen.

Und wie lässt sich Bluthochdruck erfolgreich behandeln?

Bluthochdruck ist grundsätzlich gut behandelbar. Regelmäßige körperliche Bewegung, vor allem Ausdauertraining wie Laufen, Schwimmen oder Fahrradfahren, kann beispielsweise dazu beitragen, den Blutdruck zu senken. Generell sollte Übergewicht vermieden werden, was durch eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse erreicht werden kann. Für Bluthochdruckpatienten empfiehlt sich außerdem eine salzarme Ernährung. Lässt sich der Blutdruck mit diesen Maßnahmen nicht ausreichend senken, ist eine medikamentöse Behandlung sinnvoll. Mittlerweile gibt es viele gut erprobte Blutdruckmedikamente, die eine gute Einstellung ermöglichen – meist ohne wesentliche Nebenwirkungen.

Ca. 4.300 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Über Dr. med. Klaus Gondolf



Bildnachweis: ze:roPRAXEN

Dr. med. Klaus Gondolf ist niedergelassener Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie (Nierenheilkunde) mit Zusatzqualifikation Hypertensiologie (Bluthochdruckbehandlung) bei den **ze:roPRAXEN** in Schwetzingen und Hockenheim. Zuvor war er langjähriger Oberarzt in der Medizinischen Klinik II des Städtischen Klinikums Pforzheim und während dieser Zeit Lehrbeauftragter der Universität Heidelberg. Dr. Gondolf ist u. a. Mitglied des Verbands Deutscher Nierenzentren sowie der European Dialysis and Transplant Association.