



Herz unter Druck

Bluthochdruck ist eine der häufigsten Erkrankungen in Deutschland und weltweit.

Wie entsteht Bluthochdruck?

Bluthochdruck entsteht, wenn das Volumen des Blutes im Körper steigt oder die Blutgefäße sich verengen. Dann pumpt das Herz kräftiger, um jede Zelle des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Das Problem: Diese Überanstrengung schwächt auf Dauer das Herz und schädigt die Organe. Bei etwa nur zehn Prozent der Betroffenen hat die Veränderung des Blutdrucks einen erkennbaren Grund. Das kann beispielsweise eine Erkrankung der Niere sein. Auch in der Schwangerschaft kommt es häufig zu einem Blutdruck-

Leserfragen dazu beantworteten Experten der Region in einem Rundschau-Telefonforum, das gemeinsam mit unserem Gesundheitsmagazin Viva Vita veranstaltet wurde.

anstieg. In der Mehrzahl der Fälle stellt der Arzt jedoch keine klare Ursache für die Hypertonie fest.

Wann sollte der Blutdruck gemessen werden?

Bei allen regulären Untersuchungen – vor allem bei allen Besuchen, die wir beim Hausarzt aus ganz anderen Gründen absolvieren. Die Empfehlung geht dahin: Ab 40 Jahren sollte jedes Jahr mindestens einmal der Blutdruck gemessen werden, ab 50 Jahren halbjährlich. Wer in der Familie Geschwister, Eltern oder Großeltern hat, bei denen Bluthochdruck aufgetreten ist, sollte seinen Blutdruck schon mit 30 Jahren oder sogar früher jedes Jahr messen lassen.

Was macht den Bluthochdruck so gefährlich?

Bluthochdruck ist eine Zivilisationskrankheit. In Deutschland ist jeder zweite über 35 davon betroffen. Es ist außerdem eine schleichende Erkrankung, die lange symptomfrei verläuft. Wird Bluthochdruck aber nicht behandelt, schädigt er auf Dauer Herz, Gehirn und Nieren. Das kann zu einem Herzinfarkt, Schlaganfall oder zu Nierenschäden führen. Auch die Augen können betroffen sein, die Sehkraft lässt nach, was bis zur Erblindung führen kann.

Haben ältere Menschen öfter einen zu hohen Blutdruck?

Ab 60 Jahren hat jeder Zweite einen zu hohen Blutdruck. Bei noch älteren Patienten sind es bis zu 90 Prozent.

Sollte er auch im hohen Alter optimal eingestellt werden?

Ja! Hohes Alter ist kein Grund, den Blutdruck nicht optimal einzustellen.

Was können Hinweise für Bluthochdruck sein?

Es gibt vielfältige Anzei-

chen, die allerdings in der frühen Phase oft unentdeckt bleiben: rote Gesichtsfarbe, Klopfen in den Schläfen, Kopfschmerzen, Luftnot bei Belastungen.

Wie viel Bewegung tut da gut?

Möglichst fünf Mal die Woche für 30 Minuten flott gehen, Rad fahren oder joggen. Im Zweifel sollte bei Begleiterkrankungen der Arzt befragt werden, der die Belastungsgrenze festlegt.

Gibt es Alternativmöglichkeiten bei schwer einstellbarem Bluthochdruck unter einer medikamentösen Kombinationstherapie?

Seit Kurzem gibt es eine neue Methode, die ab Dezember auch im Sana-Herzzentrum angewandt wird. Das Verfahren heißt: renale Denervierung und bedeutet eine „Durchtrennung“ von Nervenfasern im Bereich der Blutgefäße der Niere, die für die Blutdruckregulierung verantwortlich sind.

Zusammengestellt von
Ida Kretzschmar



DIE EXPERTEN: Dipl.-Med. Frank Schwertfeger, Chefarzt Innere Medizin, Spreewaldklinik Lübben, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH, Dr. Wolfram Kamke, Chefarzt Innere Medizin, MediClin Reha-Zentrum Spreewald, Burg, Dr. Frank Herpolsheimer, Kardiologische Praxis, Cottbus, Dr. Volker Herwig, Oberarzt Herzchirurgie, Sana-Herzzentrum Cottbus und Dr. Axel Harnath, Leitender Oberarzt Kardiologie, Sana-Herzzentrum Cottbus (v.l.n.r.)

Foto: Michael Helbig/mih1

Am 12. November ab 9 Uhr bietet das Sana-Herzzentrum Cottbus in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung eine Informationsveranstaltung zum Thema „Bluthochdruck – Eine Erkrankung mit Folgen“. Nach Schätzungen haben in Deutschland zwischen 18 und 35 Millionen Menschen einen zu hohen Blutdruck. Eine frühzeitige Erkennung und Behandlung des Bluthochdrucks ist wichtig, um der möglichen Gefahr einer schleichenden schwerwiegenden Schädigung von Herz, Gehirn, Niere und auch Augen zu begegnen.