Bluthochdruck kommt auf leisen Sohlen

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 7: **Bluthochdruck : eine schmerzlose Dauerstrapaze fürs Herz**

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-558038

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bluthochdruck kommt auf leisen Sohlen

Der Apotheker tut's, bei jedem Arztbesuch wird's getan, sogar in Kaufhäusern gibt's Gelegenheit dazu, und selber machen kann man's auch: Blutdruck messen. Trotzdem wissen von zehn Erkrankten fünf nicht, dass sie unter Bluthochdruck leiden. Wobei «leiden» ein irreführender Ausdruck ist, denn den Betroffenen tut nichts weh, und sie fühlen sich meist gesund und leistungsfähig. Die Schmerzlosigkeit ist ein Problem bei Diagnose und Therapie der Hochdruckkrankheit.

Vom Bluthochdruck wird gesprochen als «stummer Gefahr», als «Dolchstoss aus dem Dunkel», weil man lange gar nicht merkt, dass Herz und Gefässe unter Hochdruck arbeiten. Beschwerden kommen meist erst, wenn Folgeschäden an inneren Organen auftreten.

Alle Menschen haben schwankende Blutdruckwerte und hin und wieder auch «hohen» Blutdruck. Der Blutdruck ist keine feste Grösse, sondern ändert sich bei gesunden Personen im Laufe des Tages ganz erheblich. Am tiefsten sind die Werte nachts. Morgens steigen sie an und sind während des Tages etwa gleichbleibend. Situationen wie Angst, Anspannung, Stress und körperliche Anstrengung können einen kurzzeitigen Druckanstieg zur Folge haben, der sich aber auch schnell wieder normalisiert.

Von einer Krankheit spricht man nur, wenn der Druck permanent erhöht ist – das bedeutet auch, eine solche Diagnose darf niemals auf den Werten einer Messung beruhen, sondern sollte das Ergebnis einer längeren Kontrolle sein. Zumal Ärzte schätzen, dass wegen des sogenannten Lampenfieber- oder Sprechstunden-Effektes fast die Hälfte aller in der Arztpraxis ermittelten Messwerte zu hoch sind.

Rote Blutkörperchen strömen durch ein Blutgefäss.

Eine weit verbreitete Krankheit

Jeder zehnte hat ständig zu hohen Blutdruck, drei Viertel aller Erkrankten sind älter als 55. Bei Erwachsenen liegt nur in etwa fünf Prozent aller Fälle eine organische Ursache für den Bluthochdruck vor, etwa eine Nierenerkrankung oder eine hormonelle Störung. In 95 von 100 Fällen ist keine einzelne konkrete Ursache für den Hochdruck auffindbar, man

spricht dann von essentieller oder manchmal auch primärer Hypertonie.

Das Entstehen des Bluthochdrucks ist ein ausserordentlich komplexer Vorgang, an dem das Herz-Kreislaufsystem selbst, das vegetative Nervensystem, die Nieren und eine Vielzahl von Hormonen beteiligt sind. Bis zum Alter um die Fünfzig sind Männer öfter betroffen als Frauen, was sich aber nach dem Klimakterium ändert. Fallen die weiblichen Hormone weg, die einen gewissen Schutz vor Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen boten, ist die Krankheit bei Frauen häufiger. Glücklicherweise hat die Mehrzahl der Betroffenen, nämlich etwa 85 Prozent, eine milde Form der Hypertonie, die auch ohne Medikamente gut in den Griff zu bekommen ist. Ursachen für den essentiellen Bluthochdruck sind:

- **Erbliche Vorbelastung**

In vielen Familien kommt hoher Blutdruck gehäuft vor. Wahrscheinlich besteht bei etwa der Hälfte der Kranken eine familiäre Anlage. Regelmässige Kontrollen sind dann besonders wichtig.

- **Übergewicht**

Den grössten Einfluss auf den Blutdruck hat nach heutigem Erkenntnisstand das Körpergewicht. Es hat sich gezeigt, dass sich der Blutdruck allein durch Gewichtsreduktion erheblich senken lässt.

- **Zuviel Natrium (in Form von Kochsalz) und zu wenig Kalium**

Das Zuviel an Kochsalz (Natriumchlorid) in unserer Ernährung ist schon lange in der Debatte. Dabei spielt der Salzstreuer beim Kochen oder bei Tisch die kleinste Rolle, weil viel grössere Mengen an Salz über Konserven, Fertiggerichte, geräucherte und gepökelte Fleisch- und Wurstwaren, Brot usw. aufgenommen werden.
Zu wenig berücksichtigt wird allgemein, dass auch Kaliummangel eine Ursache für Bluthochdruck sein kann. Eine Kost, die zugleich natriumarm und kaliumreich ist, senkt den Blutdruck effektiver als kochsalzarme Kost allein.

- **Hoher Alkoholkonsum und Nikotin**

Alkohol in grösseren Mengen hat nicht nur viele Kalorien (Übergewicht!), sondern beeinträchtigt ausser dem Herz-Kreislaufsystem viele andere Körperfunktionen und Organe. Nach Reduzierung des Alkoholkonsums oder völliger Abstinenz fällt der erhöhte Blutdruck ab oder wird sogar wieder normal.
Raucher haben zwar nicht häufiger hohe Blutdruckwerte als Nichtraucher, doch wirkt Nikotin als Gefässgift.

- **Zu viele tierische Fette**

Tierische Fette, die überwiegend gesättigte Fettsäuren enthalten, sind für Hypertoniker ungünstig, während die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in Pflanzenölen eine Schutzwirkung auf die Blutgefässe haben und den Blutdruck senken können.

- **Schädlicher Stress**

Stress als Überforderung äussert sich in verschiedenen körperlichen Beschwerden, z.B. Herzklopfen, Schweissausbrüchen oder Kopf-

schmerzen. Ein Symptom, das meist nicht wahrgenommen wird, ist der belastende Überdruck in den Gefässen.

◆ **Medikamente**

Ovulationshemmer können in einigen Fällen zu Bluthochdruck führen, regelmässige Kontrollen sind daher sinnvoll. Frauen über 30, die rauchen und die Antibabypille nehmen, haben ein erhöhtes Risiko für Gefässerkrankungen. Rheumamittel und manche Schmerzmittel können auf Dauer den Blutdruck steigern.

◆ **Kaffee, Kautabak & Co.**

Auch der Konsum grösserer Mengen von Lakritze, Kautabak und Anisschnaps führt zur Blutdrucksteigerung. Hingegen bewirkt Kaffee entgegen einer weitverbreiteten Meinung nur einen sehr kurzen und unbedenklichen Anstieg des Blutdrucks. Durch den Verzicht auf Kaffee kann keine Blutdrucksenkung erreicht werden.

Was der Bluthochdruck anrichtet

Der erhöhte Druck im Gefässsystem hat Auswirkungen auf das Gefässsystem selbst und auf die Organe. Es besteht eine direkte Beziehung zwischen Bluthochdruck und Lebenserwartung: Das Sterblichkeitsrisiko bei Personen mit Hypertonie ist doppelt so gross wie das

140 zu 90. Was heisst das eigentlich?

Das Herz ist eine Pumpstation und wie jede Pumpe erzeugt es durch seine Tätigkeit einen gewissen, sich ändernden Druck. Zieht sich das Herz zusammen, weil es das Blut in den Körper pumpt, erreicht der Blutdruck seinen höchsten Wert, den **systolischen** Druck. In der Entspannungsphase des Herzens fällt der Druck ab, und man nennt diesen niedrigeren Blutdruck **diastolisch**. Je enger die Strombahn, um so mehr Herzarbeit ist nötig, den Körper ausreichend mit Blut zu versorgen. Gemessen werden der systolische Druck (immer der erstgenannte Wert) und der diastolische Druck in Millimeter Quecksilber (mmHg). Liegen einer oder beide Blutdruckwerte oberhalb des Normalbereichs, spricht man von Bluthochdruck. Als Grundregel gilt:

Normaler Blutdruck	**bis 140/90 mmHg**
Grenzwerthypertonie	**140/90 bis 160/95 mmHg**
Ausgeprägte Hypertonie	**über 160/95 mm Hg**

Beim ausgeprägten (manifesten) Bluthochdruck kommt es ganz entscheidend auch auf den zweiten, den diastolischen Wert an. Liegt er zwischen 90 und 104 mmHg, handelt es sich um eine milde Form von Bluthochdruck, von mittelschwerer Hypertonie spricht man bei 105 bis 114 mmHg und bei über 114 mmHg von schwerer Hypertonie.

Gleichaltriger mit normalem Blutdruck. Ein ständig erhöhter Blutdruck gilt ganz allgemein als Schrittmacher der Arteriosklerose, denn er überlastet den Herzmuskel, der das Blut durch die engen Strombahnen pressen muss. Neben einer Überlastung des Herzmuskels kommt es zu einem «Verschleiss» der Arterien. Dies betrifft hauptsächlich die Herzkranzgefässe, die Arterien des Hirns, der Nieren, der Beine und der Augennetzhaut.

Bluthochdruck gilt als wichtigste Ursache für Niereninsuffizienz, für Schlaganfälle (Hirninfarkte) und Hirnblutungen, als bedeutender Risikofaktor für Herzmuskelschwäche und koronare Herzkrankheiten (Infarkt, Angina pectoris, Herzrhythmusstörungen).

Grosse Erfolge ohne Medikamente

Eine Erkrankung ohne Beschwerden verleitet zur Nachlässigkeit. So bleiben schätzungsweise 20 Prozent der zur Behandlung von Bluthochdruck verschriebenen Medikamente ungenutzt liegen. Ob bei nicht-medikamentösen Therapien die Disziplin wohl grösser ist? Hoffentlich, denn diese Massnahmen sind, konsequent durchgeführt, äusserst erfolgreich und vielversprechend. Es fällt aber leichter, gewisse «Laster» ab- oder die Ernährung umzustellen, wenn man

Wie wird der Blutdruck gemessen?

Es gibt verschiedene Methoden. Bei der in der Praxis gebräuchlichsten wird eine an ein Manometer angeschlossene, aufpumpbare Manschette um den Oberarm gelegt. Sie wird so lange aufgepumpt, bis die im Innern des Arms liegende Schlagader völlig abgedrosselt ist. Wird jetzt die Luft durch ein Ventil an der Manschette herausgelassen, kann sich das Blut wieder einen Weg in die Armschlagader bahnen. In diesem Moment gibt es ein Geräusch, das mit Hilfe eines Stethoskops an der Ellenbeuge hörbar wird. Der in diesem Augenblick abgelesene Wert ist der **systolische** Druck. Beim weiteren Druckablassen hört man mit dem Pulsschlag zeitlich übereinstimmende Geräusche. Sobald diese verschwinden, wird der **diastolische** Druck abgelesen.

Zur Selbstmessung eignen sich besser elektronische Geräte, die über ein Mikrophon in der Manschette die Pulsgeräusche aufnehmen und so das Stethoskop überflüssig machen.

Bevor man den Blutdruck misst, sollte man sich fünf Minuten ruhig hinsetzen. Der Arm sollte (auf einem Tisch) aufliegen, die Manschette in Höhe des Herzens am Oberarm eng angelegt werden. Sie wird relativ schnell auf einen Wert von 20 bis 30 mmHG über dem vermuteten systolischen Druck aufgeblasen und mit 2 bis 3 mmHg pro Sekunde wieder abgelassen. Um (normale) Schwankungen möglichst klein zu halten, empfehlen sich Messungen zur stets gleichen Tageszeit.

rechtzeitig etwas unternimmt und nicht alles auf einmal anzupacken versucht. Auch wenn der Arzt, sei es wegen akuter Gefahren oder Begleiterkrankungen, Medikamente verordnet, wird der Patient immer auch für eine Änderung seiner Lebensweise offen sein müssen. Grundsätzlich besteht in fast allen Fällen die Möglichkeit, seinen Blutdruck mit folgenden Massnahmen erfolgreich zu normalisieren oder zu senken:

♥ Diätetische Massnahmen

Neben einer auf längere Frist angelegten Reduzierung des Übergewichts (kurze radikale Diäten sind eher schädlich) ist eine kochsalzarme Ernährung sehr wichtig: Mehr Frischkost als Büchsennahrung und mehr Kräuter als Salz. Kaliumreiche Lebensmittel sind frische Gemüse, Hülsenfrüchte, Dörrobst, Nüsse, Weizenkeimflocken und Sojamehl. Tauschen Sie tierische (gesättigte) Fette gegen (ungesättigte) Fisch- und Pflanzenöle.

Fastenkuren bedingen nicht nur den Verzicht auf salzreiche, cholesterinhaltige und eiweissreiche Kost, auch den Verzicht auf Genussgifte. Empfehlenswert sind auch Reiskuren: über längere Zeit wird als Mittagessen ein Reisgericht (brauner Naturreis) mit Früchten, Gemüsen oder verschiedenen Saucen eingenommen.

Ganz auf Alkohol verzichten sollten stark Übergewichtige mit Hypertonie. Allen anderen ist «*ein* Gläschen in Ehren» nicht zu verwehren.

♥ Kneippsche Wasseranwendungen und Sauna

Alle kühlen und wechselwarmen Anwendungen wie Knie- und Schenkelgüsse, Armgüsse, Wechselfussbäder, Wassertreten, Taulaufen sind günstig. Extreme sollten Hypertoniker meiden, denn sowohl zu hohe Temperaturen als auch plötzliche Kältereize lassen den Blutdruck in die Höhe schnellen.

Ob die **Sauna** bei Bluthochdruck angebracht ist, wird von vielen bezweifelt. Andere meinen, dies könne eine gutes Mittel zur Erhaltung der Elastizität der Arterien sein. Wenn Sie schon längere Zeit regelmässig in die Sauna gehen, dann müssen Sie wegen des Bluthochdrucks nicht damit aufhören, falls Sie die Dauer der Saunagänge nicht übertreiben und dem Kaltwasser-Tauchbecken lauwarme Duschen oder Kühlung im Luftbad vorziehen. Sie brauchen aber auch nicht mit der Sauna anzufangen, um Ihre Massnahmen gegen den Bluthochdruck therapeutisch zu unterstützen.

♥ Entspannung

Dazu gehören mindestens acht Stunden Nachtruhe, wenn möglich eine Siesta am Mittag, ruhige Wochenenden, Atemheilübungen und körperliche Entspannungsübungen.

♥ Bewegung

Aktivität und Entspannung sind kein Widerspruch. Beides eignet sich, «Druck» abzubauen und somit den Kreislauf zu entlasten. Für Hypertoniker sind alle Sportarten angebracht, die mit einer gleichmässigen Belastung einhergehen und jederzeit eine Unterbrechung vertragen. • IZR

Das Buch zum Thema:
Dr. med. Martin Middecke/
Edita Pospisil/
Dr. med. Klaus Völker:
Bluthochdruck senken ohne Medikamente,
Trias Verlag, 1989/1994,
D 70469 Stuttgart,
sFr./DM 24.80