

# Bluthochdruck: keine Bagatelle

Wenn der Arzt die Diagnose „Bluthochdruck“ stellt, denkt sich so Mancher vielleicht: „Das ist doch nicht so schlimm, so lange ich nicht richtig krank bin, kann ich weitermachen wie bisher.“ Doch das ist ein gefährlicher Irrtum.

## Was ist Bluthochdruck?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht bei einem Wert von **über 140/90 mmHg** von Bluthochdruck (medizinisch: Hypertonie) aus. Oberhalb des „normalen“ Drucks von 130/85 mmHg spricht man von einem „hoch-normalen“ Blutdruck.

Bei bestimmten Erkrankungen wie Diabetes oder Herzschwäche wird bereits dieser hochnormale Blutdruck als schädlich und damit behandlungsbedürftig angesehen. „**Ideal**“ ist ein Blutdruck von **höchstens 120/80 mmHg**.

Wichtig: Der Blutdruck besteht bekanntlich aus zwei Werten, dem oberen (systolischen) und dem unteren (diastolischen). Für die Einordnung ist immer die jeweils **höhere Kategorie** entscheidend.

- Beispiel 1: Bei einem Blutdruck von 135/81 mmHg ist der diastolische Wert zwar „normal“, der systolische dagegen „hoch-normal“. Also wird der Blutdruck insgesamt als „hoch-normal“ eingestuft.
- Beispiel 2: Bei einem Blutdruck von 131/91 mmHg ist der systolische Wert „hoch-normal“, der diastolische dagegen „hoch“. Der Blutdruck wird demnach als „hoch“ bewertet.

Hypertonie gilt inzwischen als **Volkskrankheit**. Bereits im Alter unter 30 Jahren haben 10 Prozent der Frauen und 25 Prozent der Männer erhöhte Werte, mit 66 Jahren haben bereits 66 Prozent eine Hypertonie.

## Gefährlich - und teuer

Hypertonie ist ein wesentlicher Risikofaktor für diverse Erkrankungen, nicht nur von Herz und Kreislauf. Nahezu die  **Hälfte aller Todesfälle** geht auf die Folgen eines zu hohen Blutdrucks zurück.

Aber auch andere Organe wie Augen, Nieren oder Beine können durch Bluthochdruck geschädigt werden. Das ist vielleicht nicht immer akut lebensgefährlich, beeinträchtigt aber die **Lebensqualität** stark.

In Deutschland ist Bluthochdruck auch die **teuerste** Krankheit. Im Jahr 2002 kostete die Behandlung von Hypertonie mehr als 8 Milliarden Euro.

Auf dem dritten Platz dieser traurigen Rangliste (hinter Gelenkverschleiß) folgten die Kosten für die Behandlung von **Schlaganfällen** - und diese sind wiederum häufig eine Folge von hohem Blutdruck.

Damit rangiert Hypertonie als einer der größten **Kostentreiber** im Gesundheitswesen überhaupt - weit vor Alzheimer, Diabetes oder Krebserkrankungen. Umso wichtiger ist es, dass die Patienten ihren Bluthochdruck ernst nehmen und aktiv an der Behandlung mitwirken.

Es reicht nicht, nur den Medikamenten zu vertrauen, die der Arzt vielleicht verschreibt. Auch seine Ratschläge für eine **gesündere Lebensweise** sollten nach Möglichkeit befolgt werden - denn sonst können die Arzneien nicht ausreichend helfen oder man braucht immer mehr.

## So riskant wie das Rauchen

Erhöhter Druck in den Arterien verursacht oft über lange Zeit **keine Beschwerden**. Trotzdem schädigt er auf Dauer Herz und Gefäße.

Die Gefäßwände sind normalerweise flexibel, sodass sie (gesteuert durch entsprechende Muskeln) je nach Bedarf enger oder weiter gestellt werden können. Ein hoher Dauerdruck lässt die Gefäße jedoch **starrer** werden.

Dadurch entwickelt sich eine **Arteriosklerose** (im Volksmund auch Arterienverkalkung genannt): Die Gefäße werden dauerhaft enger, sodass das Blut mit noch höherem Druck durch die Adern gepresst werden muss.

Die Arteriosklerose ist ihrerseits die **Todesursache Nummer 1** in den Industrienationen, vor allem als Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Thrombose. Aber selbst wenn diese akuten Herz-Kreislauf-Erkrankungen ausbleiben, verkürzt die Arteriosklerose das Leben.

Denn durch die kranken Gefäße werden die Organe schlechter mit Blut versorgt. Das betrifft vor allem das Gehirn - und das Herz selbst. Es kommt zu einer Verengung der Herzkranzgefäße, medizinisch: **Koronare Herzkrankheit** (KHK).

Außerdem wächst die linke Herzhälfte krankhaft, um gegen den hohen Druck anzupumpen. Diese Vergrößerung (medizinisch: Hypertrophie) und die KHK verursachen auf Dauer eine **Herzschwäche** (medizinisch: Herzinsuffizienz).

## Weitere Folgen der Hypertonie

Arteriosklerose kann auch zu Durchblutungsstörungen in den Beinen führen, der „**Schaufensterkrankheit**“: Die Muskeln werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, man kann nur noch kurze Strecken gehen (von einem Schaufenster zum nächsten).

Wunden heilen wegen der schlechteren Durchblutung langsamer. Ein möglicher Gefäßverschluss im Bein kann zum **Absterben** des Beines („Raucherbein“) führen und eine Amputation notwendig machen.

Hoher Blutdruck wirkt sich auch dort aus, wo viele extrem **kleine Gefäße** die Durchblutung sicherstellen. Das betrifft z.B. die Netzhaut des Auges und die Nieren.

Platzen z.B. die feinen Äderchen im **Auge** unter dem hohen Druck auf, schädigt dies die Netzhaut. Das führt zu einer Verminderung des Sehvermögens mit unscharfem Sehen oder Ausfällen im Gesichtsfeld.

Die **Nieren** sind doppelt gefährdet: Zum einen durch die schlechtere Durchblutung, zum anderen durch den hohen Druck. Das kann zu Funktionsstörungen und schließlich zum Versagen der Nieren führen.

Neben Diabetes ist Hypertonie der wichtigste Risikofaktor für **Nierenversagen**, das nur durch Dialyse oder Transplantation zu behandeln ist. Besonders gefährlich ist die Kombination von Hypertonie und Diabetes: Ohne Behandlung tritt in 80 Prozent der Fälle Nierenversagen ein.