

Arterielle Hypertonie / Bluthochdruck

Was ist arterielle Hypertonie?

Arterielle Hypertonie – auch bekannt als Bluthochdruck – bedeutet, dass der Druck in den Blutgefäßen dauerhaft zu hoch ist. Das Herz muss dadurch stärker arbeiten, um das Blut durch den Körper zu pumpen.

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck kann unbemerkt zu schweren Folgeerkrankungen führen, unter anderem:

- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- Nierenschäden
- Augenschäden

Normwerte

Optimal	<120 / <80	mmHg
Normal	120-129 / 80-84	mmHg
Hoch normal	130-139 / 85-90	mmHg
Hypertonie		
Grad I	140-159 / 90-99	mmHg
Grad II	160-179 / 100-109	mmHg
Grad III	>180 / >110	mmHg

Ursachen für Bluthochdruck

Die genauen Ursachen sind oft nicht eindeutig (primäre Hypertonie), aber folgende Faktoren erhöhen das Risiko:

- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Ungesunde Ernährung (z. B. viel Salz, Fett)
- Rauchen
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Stress
- Familiäre Veranlagung
- Alter

Symptome – wann sollte man aufmerksam werden?

Oft bemerkt man den hohen Blutdruck nicht. Mögliche Anzeichen sind:

- Kopfschmerzen (v. a. morgens)
- Schwindel
- Nervosität, Unruhe
- Nasenbluten
- Sehstörungen
- Herzklopfen oder -stolpern

Regeln zur Selbstmessung des Blutdrucks

Die Messung sollte nach 3-minütiger Ruhe erfolgen. Messen Sie über einen Zeitraum von sieben Tagen über den Tag verteilt dreimal zweimal hintereinander und schreiben Sie den niedrigsten Wert auf. Viele Patienten sind beim Arztbesuch aufgeregt. Dadurch steigt der Blutdruck an. Das heißt aber nicht, dass es sich um einen ständig erhöhten Blutdruck handelt. Deshalb ist es wichtig, zu Hause in Ruhe nach zu messen und ein Blutdruckprotokoll zu führen. Auch eine Langzeit-/ 24-Stunden-Messung kann sinnvoll sein.

- Benutzen Sie für die Blutdruckmessung immer denselben Arm.
- Die Oberarm-Manschette sollte auf Herzhöhe sein.
- Die Luft sollte langsam abgelassen werden.
- Zwischen aufeinander folgenden Messungen sollten mindestens zwei Minuten verstreichen. Lassen Sie sich von einem einzelnen hohen Wert nicht aus der Ruhe bringen. Messen Sie nicht ständig wieder nach.
- Die Manschettengröße richtet sich nach dem Armumfang. Zu kleine Manschetten messen einen zu hohen Blutdruck. Das Gerät sollte ein Prüfsiegel aufweisen.

Behandlung – was kann man tun?

Lebensstil ändern (erste Maßnahme!)

- Gewicht reduzieren
- Tägliche Bewegung (z. B. 30 Minuten Spazierengehen)
- Gesunde Ernährung (viel Obst, Gemüse, wenig Salz und Fett)
- Verzicht auf Nikotin
- Alkohol reduzieren
- Stress abbauen (z. B. durch Entspannungsübungen)

Medikamentöse Behandlung

Wenn die Lebensstiländerung nicht ausreicht, werden blutdrucksenkende Medikamente verordnet.

Wichtig ist:

- Medikamente regelmäßig einnehmen
- Arzttermine wahrnehmen
- Nebenwirkungen besprechen – **nicht eigenständig absetzen!**

Fazit

Bluthochdruck ist eine **ernste, aber gut behandelbare Erkrankung**. Mit regelmäßiger Kontrolle, gesunder Lebensweise und ggf. Medikamenten kann man Folgeschäden vermeiden und die Lebensqualität erhalten. Gegebenenfalls kann auch nach einer Veränderung des Lebensstils eine bereits begonnene Medikamententherapie beendet werden.