

Unterschätzter Bluthochdruck

Volkskrankheit als Auslöser zahlreicher schwerer Erkrankungen - Problem wird oft zu spät erkannt



Jogging eignet sich auch im Winter als Ausdauersport, um erhöhten Blutdruck wieder auf normale Werte zu bringen. Wer Pfunde verlieren will, muss mit einer Herzfrequenz von 120 bis 130 laufen. Foto: dpa

Sie fragen, wir antworten

Wir alle wünschen uns, gesund zu bleiben, und wir möchten Krankheiten vorbeugen. Wenn Sie unter Beschwerden leiden und nicht wissen, an wen oder wohin Sie sich wenden sollen, wenn Sie Fragen an Ärzte oder andere Experten haben, wenn Sie Rat suchen, mehr über ein bestimmtes Thema wissen oder einen bewährten Gesundheitstipp an unsere Leser weitergeben möchten, dann schreiben oder mailen Sie uns einfach. Über Ihre Zuschrift freut sich die:

HNA-Redaktion Northeim
In der Fluth 24,
37154 Northeim
Fax 055 51/65950

E-Mail: northeim@hna.de



Dr. Egbert G. Schulz, führender Blutdruck-Spezialist in Deutschland. Foto: Fisseler

Zur Person

Dr. Egbert G. Schulz aus Göttingen zählt zu den zehn renommiertesten Blutdruck-Experten Deutschlands. Der Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie (Nierenheilkunde) leitet das Blutdruckinstitut Göttingen. Er ist außerdem Blutdruck-Spezialist der Europäischen Fachgesellschaft und hat sich auch einen Namen gemacht als wissenschaftlicher Autor. Seine Forschungsergebnisse und Erkenntnisse auf dem Gebiet der Arteriellen Hypertonie hat er in Fachbüchern und Artikeln in wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht. Dr. Schulz arbeitet in der nephrologischen Gemeinschaftspraxis An der Lutter 24 in Göttingen. Telefon: 0551/508760. Internet: www.blutdruck-goe.de. (hjf)

Medizin aus der Natur

Ingwer, der Alleskönner

Seit mindestens 3000 Jahren ist der Ingwer bekannt. In China war er mit seinem Reichtum an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen zentraler Bestandteil der konfuzianischen Ernährung und der traditionellen chinesischen Medizin. Ingwer wirkt krampflösend, schmerzstillend, appetitanregend und verdauungsfördernd. Außerdem hilft er gegen Übelkeit, Schwindel, Husten und mehr - ein echter Alleskönner.

Oregano, Salbei und Basilikum

Das Pizzagewürz Oregano kann als Aufguss bei Bronchitis Wunder wirken. Basilikum ist belebend und konzentrationsfördernd und soll Stimmungstiefs vertreiben. Basilikum schützt durch die enthaltenden Karotinoide die Sehzellen des Auges. Salbei gilt als Heilpflanze schlechthin: Die Bitter- und Gerbstoffe unterstützen die Funktion von Galle und Leber. Außerdem wirken sie entzündungshemmend auf die Schleimhäute. (hjf)

Das Thema

Rund 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden nach Schätzungen der Deutschen Hochdruckliga an einem zu hohen Blutdruck. Wie man zu einem normalen Blutdruck kommt und damit schwerwiegende Folgeerkrankungen vermeiden kann, erläutert Dr. Egbert G. Schulz, Facharzt für Innere Medizin und Nephrologe aus Göttingen, der auch in der Dialysepraxis am Krankenhaus in Northeim praktiziert.

VON HANS-JÜRGEN FISSELER

NORTHEIM. „120/80 mmHg ist der optimale Blutdruckwert, ohne jedes Risiko für den Patienten. Aber das ist nicht der Zielwert, den man unter Therapie erreichen möchte“, betont Dr. Schulz. Um zu beurteilen, wann bei einem Patienten der Blutdruck zu hoch ist, nennt der Spezialist drei unterschiedliche Messmethoden, die zu unterschiedlichen Grenzwerten führen.

Bei einer Blutdruckmessung in der Praxis gilt ein Wert von bis zu 140/90 noch als normal. Misst der Patient zuhause, liegt der noch zu tolerierende Wert bei 135/85. Als die zuverlässigste Blutdruckbestimmung sieht Dr. Schulz die 24-Stunden-Langzeitmessung an. Hier sollte ein Durchschnittswert von

130/80 nicht überschritten werden. Egbert Schulz: „Alles, was darüber liegt, müsste behandelt werden“.

Risiko wird vererbt

Aber was ist die Ursache für einen erhöhten Blutdruck? Der Experte weiß: „Über 90 Prozent der Patienten haben von ihren Eltern ein genetisches Hochdruckrisiko geerbt. Diese genetische Veränderung führt zu verstärkter Gefäßverkrampfung und dadurch entsteht Hochdruck“. Der Facharzt für Innere Medizin und Nierenheilkunde stellt außerdem fest: „Bluthochdruck entsteht nicht im Herzen, sondern in den Adern“.

Durch seine Lebensführung

könne der Mensch das Risiko, das mit dem Bluthochdruck verbunden ist, vermindern oder verschärfen. Als die üblichen Verdächtigen, die den Blutdruck in die Höhe schießen lassen, nennt Dr. Schulz: Rauchen, Übergewicht, Stress, Bewegungsarmut und übermäßigen Alkoholkonsum. Dabei gilt als übermäßig bereits, wenn ein Mann mehr als zwei Glas Bier täglich trinkt, bei Frauen fängt das Übermaß bereits nach mehr als einem Glas Bier täglich an.

Zu den Risikofaktoren zählt der Spezialist auch einen übermäßigen Salzkonsum. Das spielt aber nur bei einem geringen Prozentsatz der Patienten eine Rolle. Um dieses Risiko

auszuschalten, empfiehlt Egbert Schulz den Verzicht auf sämtliche Fertigprodukte, weil die allesamt zu viel Salz enthielten: „Durch die Vermeidung von Fertigprodukten ist das Salzrisiko erledigt. Aber auch der Bio-Rahmspinat fällt unter die Fertigprodukte“.

Erste Symptome

Und wie macht sich ein beginnender krankhafter Bluthochdruck beim Patienten bemerkbar? Die ersten Symptome sind nach Darstellung von Egbert Schulz Gereiztheit, Nervosität und Kopfschmerzen. Alles Dinge, die für den medizinischen Laien nicht auf den ersten Blick auf Bluthoch-

druck schließen lassen. Und das Gefährliche daran: Im Laufe der Jahre gewöhnt sich der Körper an den Hochdruck. Der Facharzt: „Das ist das beschwerdefreie Intervall. Das kann über Jahre gehen“. Später komme es dann zu einer deutlichen Verschlechterung des Hochdrucks und erste Organschäden treten auf: Verkalkung der Adern und koronare Herzerkrankung.

Frühdemenz möglich

Außerdem könne es zu Sehstörungen und zum Verlust der geistigen Möglichkeiten kommen. Die Mediziner sprechen dann von Frühdemenz. Auch Nierenerkrankungen können die Folge sein.

Von Kindern und Risiko-Patienten

Schmaler Zielkorridor bei Diabetikern

Der Blutdruck-Spezialist Dr. Egbert Schulz weist darauf hin, dass es bei Risikopatienten wie Diabetikern und Nierenkranken nur einen ganz schmalen Zielkorridor für die Einstellung eines optimalen Blutdrucks gebe: Gerade unterhalb der Grenzwerte und auf keinen Fall zu tief. Nicht tiefer als 110/70.

In der 24-Stunden-Blutdruckmessung bedeutet das 125 bis 130/75 oder 80 mmHg im Durchschnitt. Sonst würden vor allem bei älteren Patienten, die auch noch unter einer koronaren Herzerkrankung litten, Herzinfarkte verstärkt auftreten.

Bei der Auswahl der Medikamente rät Egbert Schulz seinen Arzt-Kollegen, darauf zu achten, dass das Präparat für den Patienten gut verträglich ist. Es müsse stoffwechselneutral wirken, eine Langzeitwirkung haben und den Druck auch tatsächlich senken.

Als völlig unterbewertet

nennt Dr. Egbert Schulz, der Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie ist, das Risiko von Bluthochdruck bei Kindern. Sein Rat: Wenn Vater oder Mutter unter Bluthochdruck zu leiden hätten, dann müsse der Kinderarzt bei seinen jungen Patienten besonders genau hinschauen.

Druck bei Kindern niedriger

Bei Kindern liege der normale Blutdruck niedriger als bei Erwachsenen. Die genauen Richtwerte seien in Tabellen festgelegt, in denen Größe, Gewicht, Geschlecht und Alter eine Rolle spielten.

Der Blutdruck bei Kindern könne nur unter Anleitung eines Arztes mit speziellen Messgeräten festgestellt werden. Die normalen Blutdruckmanschetten für Erwachsene seien für Kinder nicht geeignet. Dr. Schulz: „Bei Kindern und Jugendlichen ist die Vorbeugung das Allerwichtigste“. (hjf)



Schwester Sarah Wagner (rechts) misst bei ihrer Kollegin Irena Zwetow in der Dialysepraxis am Krankenhaus in Northeim den Blutdruck. Dr. Egbert Schulz kontrolliert den korrekten Messvorgang. Foto: Fisseler

HINTERGRUND

So kommt man wieder zurück zum normalen Blutdruck

Auch, wie man wieder zurück zu normalen Blutdruckwerten finden kann, darüber gibt Egbert Schulz Auskunft. Als die beste Möglichkeit bezeichnet er den Ausdauersport wie Jogging oder Nordic Walking. Drei Mal 30 Minuten pro Woche sollte man sich dafür Zeit nehmen, wenn man seinen Blutdruck wieder auf die Reihe

bringen will. Radfahren sei als Ausdauersport nur bedingt geeignet, weil es auch auf die Herzfrequenz ankomme. Erst bei einer Frequenz von 120 bis 130 setze ein Trainingseffekt ein. Sportanfängern empfiehlt der Facharzt, den Einstieg unter Kontrolle eines Arztes oder Physiotherapeuten. Nebeneffekt des Ausdauersports: Der

Patient verliert an Gewicht, er kommt mit Stress-Situationen im Alltag besser zurecht und reduziert automatisch den Nikotinkonsum. Dr. Schulz: „Damit hat man mit einer Maßnahme bereits drei wichtige andere Effekte erzielt“.

Allerdings, räumt Dr. Schulz ein, müsse der behandelnde Arzt die realistischen Möglich-

keiten seines Patienten bei der sportlichen Aktivität berücksichtigen. Wenn Ausdauersport nicht infrage komme, dann komme man um eine medikamentöse Behandlung nicht herum. Der Spezialist: „Mit Medikamenten kann man in den meisten Fällen das Problem Bluthochdruck sicher in den Griff bekommen“. (hjf)

Verein für Aufklärung und Ausbildung

Bluthochdruck oder arterielle Hypertonie gilt als Volkskrankheit Nummer Eins in Deutschland.

Das Blutdruckinstitut Göttingen ist ein gemeinnütziger Verein, dessen Mitglieder durch Aufklärung und Fortbildung die Bedeutung der Erkrankung „Arterielle Hypertonie“ einer breiten Bevölkerung in Südniedersachsen näher bringen wollen.

Patienten, Ärzte und Vertreter anderer Berufsgruppen haben sich zusammengeschlossen, um durch ihre Erfahrungen und Kenntnisse die Zusammenarbeit auf dem Gebiet der Hypertonie zum Wohle der Patienten auf regionaler Ebene zu optimieren.

Die ausschließlich ehrenamtlich aktiven Mitglieder des Vereins haben sich zum Ziel gesetzt, durch Integration bereits etablierter regionaler Veranstaltungsreihen und Schulungsprogramme sowie unter Berücksichtigung neuester Erkenntnisse auf dem Gebiet der Hypertonieforschung die Kompetenzen verschiedener Interessensgruppen zu bündeln. Für die Menschen in Südniedersachsen soll so ein möglichst hohes Niveau der Information, Prävention und Therapie in der Hypertensiologie erarbeitet werden.

Das Hochdruckinstitut Göttingen steht unter der Schirmherrschaft der Deutschen Hochdruckliga.

Sitz: Steffensweg 97, 37120 Bovenden, Tel. 0551-5087696
Email: info@blutdruck-goe.de (hjf)