

Bluthochdruck: Gefahr für Herz und Gehirn – Jetzt Blutdruck checken

„Leiser Killer“ Bluthochdruck erhöht auch Risiko für Demenz. Wer früh seinen Blutdruck misst und hohen Blutdruck behandelt, erhöht seinen Schutz vor Demenz und Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall / Infopaket zum Welthypertonietag

(Frankfurt a. M./Homburg, 14. Mai 2024) Über 20 Millionen Menschen haben in Deutschland einen hohen Blutdruck, etwa jeder dritte Erwachsene. Allerdings wissen sehr viele nichts von ihrem Bluthochdruck. Dabei kann ein nur unzureichend oder nicht behandelter Bluthochdruck von mehr als 140/90 mmHg (mmHg: Millimeter-Quecksilbersäule) auf lange Sicht zu Herzerkrankungen wie Herzschwäche (Herzinsuffizienz) und Vorhofflimmern oder zu Komplikationen wie Gehirnblutung, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Nierenversagen führen. Wie Studien zeigen, kann auch das Risiko für eine Demenz durch einen unbehandelten Bluthochdruck begünstigt werden. „Bluthochdruck ist wie ein leiser Killer, weil sich seine Dauerbelastung auf Gefäße und Organe nicht unbedingt mit Beschwerden bemerkbar macht, aber lebenswichtige Organe möglicherweise bereits geschädigt sind“, warnt der Kardiologe Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, anlässlich des Welt-Hypertonie-Tags mit einem Infopaket unter <https://herzstiftung.de/welthypertonietag> zum Bluthochdruck (Ursachen, Prävention, Diagnose, Therapie). Symptome wie Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen oder gar Nasenbluten können, müssen aber nicht auftreten. Umso wichtiger und ganz leicht im Alltag umzusetzen ist das frühzeitige und regelmäßige Messen des Blutdrucks. Somit kann der Blutdruck gegebenenfalls medikamentös und mit einem gesunden Lebensstil gut eingestellt werden, bevor es zu schwerwiegenden Komplikationen kommt. „Jeder kann selbst aktiv werden und seinen Blutdruck messen und bei zu hohen Werten mit ärztlicher Hilfe regulieren“, so der Kardiologe und Intensivmediziner Prof. Voigtländer. Denn nur wer den erhöhten Blutdruck konsequent behandeln lässt, wie Voigtländer betont, kann dadurch Komplikationen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall sowie eine dauerhafte Schädigung des Herzmuskels (hypertensive Herzkrankheit „Hochdruckherz“) vermeiden.

Die beste Vorsorge: Blutdruckmessen

Die Deutsche Herzstiftung und Herzspezialisten empfehlen allen Erwachsenen folgende Zeitintervalle für eine Blutdruckmessung:

- mit optimalen Blutdruckwerten (unter 120 mmHg/80 mmHg) mindestens alle fünf Jahre,

- mit normalen Werten (120-129 mmHg/80-84 mmHg) alle drei Jahre,
- mit hochnormalem Blutdruck (130-139 mmHg/85-89 mmHg) mindestens einmal im Jahr und
- mit Bluthochdruck Grad 1 (ab 140 mmHg/ab 90 mmHg) regelmäßig zu Hause.

Worauf bei der Blutdruckmessung genau zu achten ist, darüber informiert ein Experten-Beitrag unter <https://herzstiftung.de/blutdruck-messen> Darin werden häufige Fragen geklärt wie: Wann und wie häufig sollte man messen? Wie ist die richtige Position beim Messen? Warum sollte man auf Kaffee vor dem Messen verzichten?

Schutz vor Schlaganfall und Demenz

Beständig hoher Blutdruck belastet nicht nur die Gefäße des Herz-Kreislauf-Systems, sondern auch die Hirngefäße. Somit schützt ein normaler Blutdruck definitiv das Gehirn vor einem Schlaganfall und entsprechend wird versucht, erhöhte Werte konsequent unter 140/90 mmHg – am besten auf Werte zwischen 120-130 mmHg (systolisch) – zu senken. Die Ergebnisse mehrerer aktueller Studien sprechen inzwischen für einen positiven Effekt der Blutdrucksenkung auch auf das Demenzrisiko. „Es kommt durch chronisch hohen Blutdruck vermutlich auch zu strukturellen Veränderungen und zu einer Volumenreduktion im Gehirn. Die betroffenen Regionen sind mitverantwortlich für die kognitive Leistung“, erläutert der Kardiologe Prof. Dr. med. Michael Böhm, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung und Direktor der Klinik für Innere Medizin III am Universitätsklinikum des Saarlandes unter <https://herzstiftung.de/bluthochdruck-demenz> und verweist hierbei auf die aktuelle Studienlage.

Blutdrucksenken verringert Demenzrisiko

So haben australische Forscher in einer Auswertung von fünf Studien (1) mit insgesamt über 28.000 Patienten aus den Daten von Patienten mit und ohne Demenz ermittelt, dass bereits das medikamentöse Absenken des Blutdrucks um 10 mmHg systolisch und 4 mmHg diastolisch das Demenzrisiko um über zehn Prozent verringern kann. Und: Je ausgeprägter die Blutdrucksenkung war, desto mehr wurde das Risiko einer Demenz vermindert. Dieser lineare günstige Effekt war bis zu einem Blutdruck von 100/70 mmHg nachweisbar. Es gab auch keinen Hinweis auf einen Schaden durch die Blutdrucksenkung.

Eine chinesische Beobachtungsstudie (2) mit rund 34.000 Chinesen bestätigt den positiven Effekt einer guten Blutdruckkontrolle auf geistige Fähigkeiten. U. a. zeigte sich bei denjenigen, die an einem überwachten Blutdruck-Behandlungsprogramm teilnahmen, dass die im Schnitt 63-jährigen Teilnehmer dieser Gruppe ein deutlich reduziertes Demenz-Risiko hatten und auch der geistige Abbau geringer war als in der Vergleichsgruppe ohne gezielte Therapie.

Blutdrucksenkung nutzt in jedem Alter

„Die Behandlung erhöhter Blutdruckwerte nutzt in jedem Alter und schützt dabei nicht nur vor einem akuten Schlaganfall oder anderen Herz-Kreislauf-Ereignissen. Auch längerfristig zahlt es sich aus, da es seltener zu einer Demenz kommt“, bestätigt Kardiologe und Bluthochdruck-Spezialist Prof. Böhm und appelliert: „Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und gehen Sie bei erhöhten Werten zum Arzt, um Gefäße und Organe zu schützen.“ Eine Hilfe beim täglichen Messen und Protokollieren des Blutdrucks ist der kostenfreie Blutdruck-Pass unter <https://herzstiftung.de/blutdruckpass>

Welche Altersgruppen besonders von der Blutdrucksenkung profitieren, um auch das Demenzrisiko zu verringern und warum auch ein Herzinfarkt den Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit begünstigen kann, erläutert Prof. Böhm in seinem Beitrag unter <https://herzstiftung.de/bluthochdruck-demenz>

Natürlicher Blutdrucksenker: gesunder Lebensstil

Erhöhte Blutdruckwerte lassen sich durch einen gesunden Lebensstil senken, allen voran mit Ausdauerbewegung, Abbau von Übergewicht und der konsequenten Einnahme der blutdrucksenkenden Medikamente. Als optimale Blutdruckzielwerte gelten aktuell für jüngere Patienten bis zum Alter von 65 Jahren weniger als 130 mmHg systolisch, sofern sie es vertragen. Patienten über 65 sollten auf systolische Werte unter 140 mmHg kommen, um Nebenwirkungen zu vermeiden. Die genannten Werte gelten auch für Patienten mit Nebenerkrankungen wie Diabetes, koronare Herzkrankheit (KHK) und nach einem Schlaganfall.

Regelmäßiges Ausdauertraining – wie Radfahren, Walken, Joggen oder Schwimmen – kann den Bluthochdruck sowie die Wahrscheinlichkeit, weitere Risikofaktoren für Herzkrankheiten zu entwickeln senken. Die Herzstiftung empfiehlt Bluthochdruckpatienten, sich mindestens dreimal pro Woche für 30 bis 45 Minuten bei moderater Intensität zu bewegen. Geeignet wäre demzufolge ein Training bei einer Belastungsintensität von etwa 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Als allgemeine Faustregel gilt hier „Laufen, ohne zu schnaufen“: Man sollte sich während der Belastung noch unterhalten können. „Mit Hilfe des gesunden Lebensstils insbesondere durch Ausdauerbewegung lassen sich auf niederschwellige Weise Folgeerkrankungen wie Herzschwäche und Vorhofflimmern sowie Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall wirksam vorbeugen“, so Kardiologe Prof. Voigtländer. In Bezug auf den Bluthochdruck ist eine Kombination von Ausdauer- und Krafttraining optimal und sehr zu empfehlen.

Positiver Effekt auch durch Krafttraining

Ein moderates, dynamisches Kräftigungstraining hat einen positiven Effekt, wenn es richtig durchgeführt wird. Ratsam sind Kräftigungsübungen mit niedrigerer Belastung und hoher Wiederholungsrate (z.B. 30 % der Maximalkraft bei 20 Wiederholungen). Pressatmung sollte beim Training unbedingt vermieden werden. Auch ein isometrisches Krafttraining, also ein Training mit Halteübungen (z. B. 4 x 2 Minuten Wandsitzen), hat laut aktuellen Studien (3) einen großen Effekt auf den Blutdruck. Grundsätzlich sollten sich Patienten von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin individuell beraten lassen, welches Training für sie das richtige ist. Prinzipiell ungeeignet ist ein Maximalkrafttraining wie das klassische Gewichtheben. Auch bei Sportspielen mit hoher Belastung wie Squash ist Vorsicht geboten und eine ärztliche Rücksprache erforderlich. Generell ist aber jedem gut eingestellten Bluthochdruckpatienten ohne Endorganschaden ausdrücklich angeraten, sportlich aktiv zu sein.

(Wi/Ne)

Quellen

- (1) Blood pressure lowering and prevention of dementia: an individual patient data meta-analysis; European Heart Journal, ehac584, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehac584>
- (2) A village doctor-led multifaceted intervention for blood pressure control in rural China: an open, cluster randomised trial; Lancet April 2022, DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00325-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00325-7)
- (3) Exercise training and resting blood pressure: a large-scale pairwise and network meta-analysis of randomised controlled trials; British Journal of Sports Medicine 2023;57:1317-1326.

Infos-Service zum Welthypertonietag (17. Mai)

Ein kostenfreies Info-Paket rund um Bluthochdruck (Ursachen, Prävention, Diagnose, Therapie) bietet die Herzstiftung anlässlich des Welthypertonietags. Das Infomaterial mit Ratgebern und einem Blutdruck-Pass hilft dabei, selbst aktiv zu werden, den Blutdruck zu regulieren und seine Gesundheit optimal zu schützen. Jetzt bestellen unter <https://herzstiftung.de/welthypertonietag> oder unter Tel. 069 955128-400

Blutdruck-Pass: Eine Hilfe beim täglichen Messen und Protokollieren des Blutdrucks ist der kostenfreie Blutdruck-Pass unter <https://herzstiftung.de/blutdruckpass>

Bluthochdruck und Demenz: Über die positiven Effekte der Bluthochdrucktherapie auf das Demenzrisiko informiert der Beitrag von Prof. Dr. Michael Böhm unter <https://herzstiftung.de/bluthochdruck-demenz>

Bildmaterial (anzufordern unter Tel. 069 955128-114 oder presse@herzstiftung.de)



Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer,
Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung,
Ärztlicher Direktor, Agaplesion Bethanien-Krankenhaus
und Cardioangiologisches Centrum Bethanien (CCB)
Frankfurt a. M.
Foto: Deutsche Herzstiftung/A. Malkmus



Prof. Dr. med. Michael Böhm,
Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen
Herzstiftung, Direktor der Klinik für Innere Medizin III am
Universitätsklinikum des Saarlandes
Foto: UKS/Armin Schweitzer

Presse-/Social Media-Motive



Gut fürs Herz.
Deutsche
Herzstiftung



Gut fürs Herz.
Deutsche
Herzstiftung



Copyright: Deutsche Herzstiftung/adobe.stock

Kontakt

Deutsche Herzstiftung e.V.
Pressestelle
Michael Wichert (Ltg.), Tel. 069 955128114 /
Pierre König, Tel. 069 955128140,
E-Mail-Kontakt: presse@herzstiftung.de