

Stumme Gefahr Bluthochdruck: So schützen Sie Herz und Gefäße

Schlaganfall, Herzinfarkt, Vorhofflimmern: Ursache ist häufig ein über Jahre unbemerkter Bluthochdruck. Was tun, um sich vor Bluthochdruck und seinen Folgen zu schützen?

(Frankfurt a. M., 1. April 2025) Über 20 Millionen Menschen haben in Deutschland einen hohen Blutdruck, etwa jeder dritte Erwachsene – sehr viele wissen nichts von ihrem Bluthochdruck. Dieser ist tückisch, weil er als stumme Erkrankung in der Regel ohne spürbare Symptome über die Zeit schleichend lebenswichtige Organe schädigt und zerstört. „Jede noch so geringe Erhöhung des Blutdrucks schädigt Gefäße und auf Dauer Organe wie Herz, Gehirn, Nieren oder Augen. Je ausgeprägter die Blutdruckerhöhung ist, desto schwerer die Folgen für die Organe“, warnt der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Dabei könnte etwa die Hälfte aller Schlaganfälle und Herzinfarkte durch Vorbeugung, eine frühe Diagnose und Therapie verhindert werden. Darauf weisen Kardiologen und Hochdruckspezialisten im neu überarbeiteten Herzstiftungs-Ratgeber „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ hin, der unter <https://herzstiftung.de/bestellung> oder per Telefon unter 069 955128-400 angefordert werden kann.

Wo beginnt hoher Blutdruck, was sind die Therapieziele?

Die frühzeitige therapeutische Einstellung des hohen Blutdrucks ist zwingend notwendig, weil die meisten der von einem unkontrolliert hohen Blutdruck verursachten Schäden nicht reparabel sind. Optimal sind bei Erwachsenen Werte um 120/70 mmHg. Liegt beim Arztbesuch der Blutdruck wiederholt bei oder über 140/90 mmHg, besteht Bluthochdruck – auch wenn nur ein Wert erhöht ist. „Spätestens dann ist eine Behandlung erforderlich, darin sind sich alle europäischen Leitlinien einig“, sagt Prof. Voigtländer. Bei der Selbstmessung zu Hause liegt der Grenzwert bereits bei 135/85 mmHg, wenn im Schnitt an sieben aufeinanderfolgenden Tagen diese Werte im Mittel gemessen werden. Allerdings definieren die aktuellen Empfehlungen der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) von 2024 mit dem sogenannten „erhöhten Blutdruck“ – das sind Blutdruckwerte zwischen 120-139 (systolisch) und 70-89 mmHg (diastolisch) – eine neue Kategorie, um zu unterstreichen, dass ein erhöhtes Risiko für Organschäden nicht erst bei systolischen Werten über 140 mmHg anfängt. Blutdruckwerte von 130-139 mmHg systolisch beziehungsweise 80-89 mmHg diastolisch werden demzufolge schon als behandlungsbedürftig (durch Lebensstiländerung plus meist auch Medikamente) angesehen, wenn zum Beispiel bereits eine Herzerkrankung

(Herzinfarkt, Herzmuskelschwäche), ein Schlaganfall oder eine Nierenschwäche vorliegen. Diese Begleiterkrankungen erhöhen das kardiovaskuläre Risiko. Ziel ist es, dass der systolische Blutdruck idealerweise wenigstens zwischen 120 und 129 mmHg liegt. Weitere Infos unter <https://herzstiftung.de/bluthochdruck>

Blutdruckmessen: die beste Vorsorge

Bluthochdruck wird leider weithin unterschätzt. Das liegt insbesondere daran, dass ein dauerhaft erhöhter Blutdruck den Körper an den hohen Druck gewöhnen lässt. Man fühlt sich dennoch gut. Symptome wie Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen oder Nasenbluten können, müssen aber nicht auftreten. „Macht sich Bluthochdruck durch Beschwerden bemerkbar, dann sind häufig Gefäße und Organe geschädigt“, so Prof. Voigtländer, Ärztlicher Direktor des Agaplesion Bethanien-Krankenhauses Frankfurt am Main. Umso wichtiger bei der Vorsorge ist das früh- und rechtzeitige Erkennen des Bluthochdrucks durch Messen, damit der Blutdruck medikamentös und mit einem gesunden Lebensstil gut eingestellt werden kann. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt gemäß den aktuellen ESC-Leitlinien eine Blutdruckkontrolle

- mindestens alle drei Jahre bei Erwachsenen unter 40 Jahren,
- mindestens einmal pro Jahr ab einem Alter von 40 Jahren. Werden dabei erhöhte Werte festgestellt, es liegen aber keine weiteren Risikofaktoren vor, die eine therapeutische Intervention erfordern, sollte innerhalb des Jahres eine Nachkontrolle erfolgen.

Blutdruck messen: Wo und wie am besten?

Es gibt drei verschiedene Arten, den Blutdruck zu bestimmen:

1. die Blutdruckmessung beim Arzt in der Praxis,
2. die Selbstmessung zu Hause und
3. die kontinuierliche 24-Stunden-Messung.

Blutdruckmessungen in der Praxis/Klinik: Gerade hier besteht immer die Gefahr der sogenannten „Weißkittelhypertonie“: Der Patient ist aufgeregt, der Stresspegel steigt und mit ihm die Blutdruckwerte, die dann höher gemessen werden als zu Hause. Deshalb sollte in der Praxis idealerweise eine unbeaufsichtigte Blutdruckmessung erfolgen: Dem Patienten wird eine Blutdruckmanschette angelegt und er sitzt alleine in einem ruhigen Raum. Nach kurzer Wartezeit führt das Gerät automatisch mehrere Messungen durch. Das erste Messergebnis wird verworfen, aus den beiden anderen Ergebnissen wird der Mittelwert errechnet. Die so ermittelten Werte entsprechen dann am ehesten den Werten einer Selbstmessung zu Hause.

Blutdruckmessen zu Hause: Bluthochdruckpatienten sollten ihren Blutdruck regelmäßig morgens vor Einnahme ihrer Blutdrucksenker messen. Es ist auch möglich, eine Messwoche pro Monat einzurichten. Bluthochdruckpatienten messen dabei eine Woche lang morgens

und abends den Blutdruck. Der Durchschnittswert aus allen Werten der Woche gibt dann Aufschluss, ob der Blutdruck passt. „Patienten sollten dann ihre Werte notieren, am besten im Blutdruck-Pass, wie ihn die Deutsche Herzstiftung anbietet“, rät Prof. Voigtländer. Auch zertifizierte Apps bieten die Möglichkeit, Messwerte zu dokumentieren. Infos unter <https://herzstiftung.de/blutdruck-messen>

Fünf Grundregeln für korrektes Blutdruckmessen

Für das Messen des Blutdrucks gibt es folgende Grundprinzipien, die eingehalten werden sollten:

1. Vor der Messung sollten Sie zunächst für 5 Minuten zur Ruhe kommen und zuvor körperliche Aktivitäten vermeiden.
2. Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl, lehnen Sie sich an die Stuhllehne an und legen Sie den zu messenden Arm auf den Tisch.
3. Wichtig ist die richtige Position der Blutdruckmanschette: die Manschette muss sich – egal ob am Oberarm oder Handgelenk – immer in Herzhöhe befinden, sonst kommt es zu verfälschten Werten.
4. Vermeiden Sie Bewegungen, Reden oder Lachen sowie Ablenkungen durch Musik oder Nachrichten während der Messungen.
5. Zertifizierte Blutdruckmessgeräte sind zu bevorzugen.

Blutdruck senken: Medikamentös, aber flankiert von gesundem Lebensstil

Medikamente gehören zu der Basistherapie von Bluthochdruck. Die Einnahme von Blutdrucksenkern (Antihypertensiva) wird (spätestens) ab Blutdruckwerten von 140/90 mmHg empfohlen, insbesondere, wenn mit einer Lebensstil-Optimierung der Blutdruck nicht ausreichend gesenkt werden kann. Erst indem man erhöhte Blutdruckwerte durch einen gesunden Lebensstil, allen voran mit Ausdauerbewegung und Abbau von Übergewicht, und der konsequenten Einnahme der blutdrucksenkenden Medikamente senkt, beugt man wirksam den Folgeerkrankungen des Bluthochdrucks vor wie Herzschwäche (hypertensive Herzkrankheit oder „Hochdruckherz“), koronare Herzkrankheit (KHK), Herzrhythmusstörungen (Vorhofflimmern) sowie Herzinfarkt und Schlaganfall. Infos zu Blutdrucksenkern: <https://herzstiftung.de/blutdruck-senken-medikamente>

Basis eines gesunden Lebensstils ist – neben weiteren Maßnahmen wie gesunde Ernährung, Verzicht auf Rauchen und Alkohol – das Ausdauertraining: etwa flottes Gehen, Radfahren, Joggen oder Schwimmen, am besten fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten lang. „Auch kürzere Abschnitte von zehn bis fünfzehn Minuten wirken bereits blutdrucksenkend. Man kann also auch mit zweimal 15 Minuten pro Tag beginnen“, rät Voigtländer. „Mit Ausdauerbewegung sinkt die Wahrscheinlichkeit, Übergewicht und damit einen der wichtigsten Risikofaktoren für Bluthochdruck und andere Herzkrankheiten zu entwickeln.“ Ergänzend zum Ausdauertraining ist ein mildes Krafttraining zwei- bis dreimal die Woche

ratsam, um den Blutdruck zu senken. Wichtig ist, mit niedrigen Gewichten und vielen Wiederholungen (mindestens 15) zu beginnen und ohne Pressatmung zu trainieren: immer mit offenem Mund und im Rhythmus der Hantelbewegung ein- und ausatmen. Weitere Infos zum gesunden Lebensstil bei Bluthochdruck:

<https://herzstiftung.de/tipps-zu-blutdruck-natuerlich-senken>

(wi/red)

Jetzt Ratgeber zum Bluthochdruck anfordern!

In dem Ratgeber „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ informieren renommierte Bluthochdruckexpertinnen und -experten laienverständlich über Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention. Der 128 Seiten umfassende neu überarbeitete Ratgeber kann bei der Herzstiftung kostenfrei angefordert werden unter <https://herzstiftung.de/bestellung> oder per Mail unter bestellung@herzstiftung.de oder Tel. 069 955128-400.

Herzspezialist Prof. Dr. Thomas Voigtländer erläutert die Blutdruckmessung im Video: <https://youtube.com/watch?v=6cQZaQskJjc>

Zusatzinfos zum Bluthochdruck

- Der **Blutdruck ist die Kraft**, die das Blut auf die Wand von Arterien und Venen ausübt. Er wird in Millimeter Quecksilbersäule angegeben, abgekürzt mmHg.
- Ärzte nennen immer zwei Werte: Der **systolische Wert** ist der Druck, der in den Gefäßen herrscht, wenn der Herzmuskel das Blut in den Körper pumpt (Systole). Der **diastolische Wert** – der niedrigere von beiden – gibt den Druck in den Gefäßen an, wenn der Herzmuskel entspannt ist und das Organ sich wieder mit Blut füllt (Diastole).

Bildmaterial

(anzufordern unter presse@herzstiftung.de)



Cover: Deutsche Herzstiftung



Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, Ärztlicher Direktor des Agaplesion Bethanien Krankenhauses und Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) Frankfurt am Main.

Foto: Deutsche Herzstiftung/Andreas Malkmus

Kontakt zur Pressestelle:

Michael Wichert (Ltg.), Tel. 069 955128114 / Pierre König, Tel. 069 955128140, E-Mail-Kontakt:

presse@herzstiftung.de

<https://herzstiftung.de>