

Bluthochdruck: Erst den zweiten Messwert ernst nehmen

Berlin/Schladming, 22. Januar 2019 – Bluthochdruck ist in Deutschland weit verbreitet und kann zu Krankheiten wie Schlaganfall, Herz- oder Niereninsuffizienz führen. „Noch immer sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Todesursache Nummer eins“, sagte Prof. Dr. med. Martin Middeke vom Hypertoniezentrum München beim pharmacon, dem internationalen Fortbildungskongress der Bundesapothekerkammer. „Deshalb ist es wichtig, dass jeder seine Werte kennt und einen erhöhten Blutdruck behandeln lässt.“

Eine einzelne Blutdruckmessung hat für den Internisten nur einen geringen Wert – weder in der Arztpraxis noch in der Apotheke. Bekannt ist zum Beispiel, dass in Arztpraxen zu hohe Werte gemessen werden („Weißkitteleffekt“). Andererseits kann gerade bei Männern im mittleren Alter der Blutdruck während der Arbeitszeit erhöht sein, aber in der Arztpraxis normal sein. Das bezeichnet man als maskierte Hypertonie. Dieses Phänomen ist mit einem hohen Risiko verbunden.

Middeke empfiehlt für eine Messung folgendes Vorgehen: Zunächst soll der Patient zur Ruhe kommen, und zwar körperlich, geistig und seelisch. Dann wird das erste Mal der Blutdruck gemessen. Ist der Wert erhöht, sollte eine zweite oder auch eine dritte Messung nach ein bis zwei Minuten und Entspannung erfolgen. Die einfachste und wirkungsvollste Form der Entspannung ist die sog. Tiefenatmung: durch die Nase tief und langsam ein- und durch den Mund tief und langsam ausatmen. Dadurch sinkt ein erhöhter Blutdruck rasch auf natürliche Weise.

Ein Bluthochdruck liegt vor, wenn die Blutdruckwerte bei 140 zu 90 oder höher liegen; bei Menschen ab 80 Jahren über 160 zu 90. Blutdruckwerte darunter werden – bis auf wenige Ausnahmen für Menschen mit Begleiterkrankungen – nicht medikamentös behandelt.

Optimalerweise liegt der Blutdruck unter 120 zu 80. Middeke: „Das heißt aber nicht, dass der Blutdruck durch Arzneimittel so tief gesenkt werden muss. Im Gegenteil, das wäre für viele Patienten nicht gesund. Eine Senkung unter 140 zu 90 reicht oft aus. Gerade bei Patienten zwischen 65 und 80 Jahren hat der Arzt bei den Therapiezielen einen großen Ermessensspielraum.“

Sind Arzneimittel notwendig, empfiehlt Middeke die Einnahme am frühen Morgen. „Am besten morgens auf der Bettkante die Blutdrucksenker schlucken, nicht erst zum Frühstück. Denn je früher das Arzneimittel eingenommen wird, desto eher kann es wirken. Bei einer abendlichen Einnahme wird der Blutdruck in der Nacht teilweise zu stark abgesenkt, und dann reagiert der Körper mit einer ungewollten Gegensteuerung.“ Die abendliche Einnahme ist nur notwendig, wenn der Blutdruck im Schlaf (!) nicht absinkt – gemessen mittels ambulanter Langzeitmessung.

Weitere Informationen unter www.abda.de

Ansprechpartner:

Dr. Reiner Kern, Pressesprecher, Tel. 030 40004-132, presse@abda.de

Dr. Ursula Sellerberg, Stellv. Pressesprecherin, Tel. 030 40004-134,

u.sellerberg@abda.de