

## ■ Blutdruckmessen – aber richtig!

Da Bluthochdruck von den Betroffenen oft nicht bemerkt wird, sind Kontrollmessungen sinnvoll. Fachleute empfehlen Menschen über 35 Jahren eine jährliche Blutdruckmessung und Menschen über 50 Jahren eine halbjährliche. Die Messung kann die Hausärztin, der Hausarzt oder die Apothekerin bzw. der Apotheker durchführen. Grundsätzlich wird die Selbstmessung empfohlen. Gute Blutdruckmessgeräte gibt es bereits für unter 50 Euro. Die Geräte mit Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga wurden von Fachleuten unabhängig geprüft. Ob Sie ein Gerät mit Oberarm- oder Handgelenkmanschette verwenden, ist egal.

Wichtig ist nur, dass Sie bei der Messung Folgendes beachten:

- Führen Sie die Messung in Ruhe durch. Setzen Sie sich dafür hin und kommen Sie erst einmal 3–5 Minuten zur Ruhe.
- Die Manschette des Blutdruckgeräts sollte sich in etwa auf Herzhöhe befinden. Hat das Gerät eine Handgelenkmanschette, sollte das Handgelenk während der Messung an die Brust gelegt werden.
- Ideal sind zwei Messungen in Folge, um das Ergebnis der Erstmessung zu bestätigen. Tragen Sie den niedrigsten der gemessenen Werte ein.
- Wer Bluthochdruck hat, sollte mehrfach in der Woche seinen Blutdruck messen, nach Möglichkeit morgens vor der Medikamenteneinnahme und abends und die Werte in einem Blutdruckpass oder in einer Excel-tabelle dokumentieren.

## Warum ist die Selbstmessung besser?

Viele Menschen sind aufgeregt, wenn sie zur Ärztin oder zum Arzt gehen – und das treibt die Blutdruckwerte in die Höhe. In der Praxis wird dann ein erhöhter Blutdruck gemessen, der aber sonst ganz normal ist. Dieses Phänomen wird »Weißkittel-Hypertonie« genannt und ist gar nicht so selten. Es ist daher empfehlenswert, den Blutdruck zuhause zu kontrollieren.

**Bei widersprüchlichen Werten wird eine 24-Stunden-Blutdruckmessung empfohlen.**



## ■ Wenn Medikamente notwendig sind

Medikamente sollten wie von der Ärztin oder vom Arzt verschrieben, eingenommen werden. Blutdrucksenkende Medikamente führen manchmal dazu, dass sich die Patientin oder der Patient zunächst etwas geschwächt und ermüdet fühlt. Das ist ein vorübergehender Effekt. Daher werden Blutdruckmedikamente häufig auch erst in geringer Dosis verschrieben, die nach Bedarf angepasst wird. Geben Sie Ihrem Körper 2–3 Wochen Zeit für die Umgewöhnung. Danach fühlen Sie sich genauso gut wie vorher, leben aber deutlich risikoärmer!

Für eine effektive Therapie des Bluthochdrucks ist manchmal die Einnahme mehrerer Wirkstoffe notwendig. Dann kombiniert man verschiedene Medikamentenklassen, die als Mittel der ersten Wahl gelten, sind ACE-Hemmer, Sartane, Diuretika, Kalziumantagonisten oder Betablocker. Die Vielzahl an Medikamenten und Kombinationsmöglichkeiten ermöglicht auch immer eine individualisierte Therapie. Häufig empfehlen sich Kombinationstabletten, die mehrere Wirkstoffe in einer Tablette vereinen.

**Bei Nebenwirkungen sollten Sie mit ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen. Dann kann Ihre Therapie angepasst werden. Nehmen Sie solange unbedingt Ihre Medikamente weiter ein.**

## ■ Weitere Informationen finden Sie:

Bei der Deutschen Hochdruckliga: [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

Qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen finden Sie unter: [www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de)

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch! Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten können. Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

# Bluthochdruck

## Impressum

Männergesundheit 05 – Bluthochdruck, Stand 2019

**Herausgeber**  
Stiftung Männergesundheit  
Claire-Waldoff-Straße 3  
10117 Berlin  
Telefon: 030 652126 0  
Telefax: 030 652126 112  
E-Mail: [info@stiftung-maennergesundheitsportal.de](mailto:info@stiftung-maennergesundheitsportal.de)  
[www.stiftung-maennergesundheitsportal.de](http://www.stiftung-maennergesundheitsportal.de)

**Wissenschaftliche Leitung**  
Priv.-Doz. Dr. med. Ralf Dechend  
Helios Klinikum Berlin-Buch  
Charité Berlin (Campus Buch)

**Redaktion**  
Dr. Bettina Albers

**Gestaltung**  
Klapproth + Koch

**Best.-Nr.**  
60582300

**Druck**  
Rasch Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG  
Lindenstraße 47, 49565 Bramsche

**Auflage**  
5.20.10.19

**Fotos**  
© Petre Maszlen - stock.adobe.com  
© Sven Weber - stock.adobe.com  
© nik.bernadsky - stock.adobe.com  
© pabijan - stock.adobe.com  
© Martinan - stock.adobe.com

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.



# Bluthochdruck

## ■ Nehmen Sie den Druck raus!

Gut ein Viertel aller Männer ist von Bluthochdruck (Hypertonie) betroffen. Die Ursachen sind vorwiegend lebensstilbedingt: Übergewicht, mangelnde Bewegung und Rauchen begünstigen die Entstehung dieser Erkrankung. Da Bluthochdruck gravierende Folgeerkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Nierenversagen nach sich ziehen kann, ist es wichtig, sich über dieses Risiko zu informieren und blutdrucksenkende Maßnahmen umzusetzen.

**Bereits mit kleinen Lebensstiländerungen nehmen Sie den Druck aus Ihren Gefäßen und halten sie gesund.**

## ■ Bluthochdruck und seine Folgen

Viele Menschen leiden unter Bluthochdruck. In der Altersgruppe der über 60-Jährigen sind 50 % betroffen, bei den über 70-Jährigen sind es fast 75 %. Das Problem: Viele wissen nichts von ihrer Erkrankung. Die Dunkelziffer ist auch bei uns in Deutschland noch hoch. Und wenn die Erkrankung bekannt ist, wird sie oft von den Betroffenen nicht ausreichend ernst genommen, da sie zunächst ja kaum Beschwerden verursacht. Das Problem sind aber die Folgeschäden – nehmen sie Bluthochdruck daher nicht auf die leichte Schulter! Denn ein ständig erhöhter Blutdruck schädigt Herz- und Gefäßsystem – so wie ein Automotor Schaden nimmt, wenn immer nur sehr hochtourig gefahren wird. Häufige Langzeitschäden des hohen Drucks sind eine Herzmuskelverdickung und -versteifung (linksventrikuläre Hypertrophie (LVH)) sowie eine Leistungseinschränkung der linken Herzkammer (Linksherzinsuffizienz). Wenn Ablagerungen (Plaques) an der Gefäßwand durch den hohen Druck einreißen, können sie die Gefäße verstopfen oder ganz verschließen. So entstehen Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Verschlechterungen des Sehvermögens, die bis zur Blindheit führen können. Auch können die Arterien unter dem hohen Druck platzen und es kann zu gefährlichen Komplikationen wie Hirnblutungen kommen.



1

## ■ Wann spricht man von Bluthochdruck?

Wenn der Druck in den Arterien dauerhaft über 140/90 mmHG liegt, spricht man von Bluthochdruck oder arterieller Hypertonie. Der Blutdruck wird immer mit zwei Werten angegeben, da zwischen zwei Herzschlägen zwei unterschiedliche Phasen liegen: Der erste Wert bezieht den Höchstwert (systolischer Wert) des Drucks, wenn sich die linke Herzkammer zusammenzieht und das dort gesammelte Blut in die Arterien abgibt. Der zweite Wert bezieht den Tiefstwert (diastolischer Wert) des Arteriendrucks in der Entspannungsphase, in der sich die linke Herzkammer erst wieder mit Blut füllen muss.

Ziel ist es, den Blutdruck auf unter 140/90 mmHg zu senken. Noch vor wenigen Jahren wurde eine strikte Senkung auf unter 120/80 mmHg empfohlen. Heute weiß man, dass dies keine weiteren Vorteile mit sich bringt. Im Gegenteil, sehr niedrige Werte können sogar gefährlich sein, der diastolische (niedrige) Wert sollte bei Männern nicht unter 70 mmHg liegen.

## ■ Wie entsteht Bluthochdruck – und welche Möglichkeiten gibt es, um ihm entgegenzuwirken?

Die Ursachen von Bluthochdruck sind komplex. Vor allem Lebensstilfaktoren begünstigen die Entstehung dieser Erkrankung. Nur bei 5 % aller Patientinnen und Patienten verursachen andere Krankheiten wie Nierenerkrankungen oder hormonproduzierende Tumoren den Blutdruckanstieg. Zusammen mit anderen Risikofaktoren (erhöhten Blutfettwerten, Rauchen und Diabetes mellitus) führt Bluthochdruck zu schweren Gefäßschäden. Oft kommen Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes mellitus zusammen. Man spricht dann von einem metabolischen Syndrom. Insbesondere bei Diabetikerinnen und Diabetikern ist Bluthochdruck gefährlich und kann zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschwäche oder Blindheit führen.

2

## ■ Was kann man also tun, um Bluthochdruck vorzubeugen und in vielen Fällen erfolgreich ohne Medikamente zu behandeln?

■ **Nicht rauchen:** Geben Sie das Rauchen auf! Rauchen erhöht den Blutdruck und führt zu einem deutlich erhöhten Schlaganfallrisiko. Bitten Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt um Hilfestellungen zur Rauchentwöhnung. Es gibt zahlreiche Programme, auch Nikotinersatzpräparate, die ein Weg aus der Sucht sein können. Sich das Rauchen abzugewöhnen, ist schwer, aber es lohnt sich!

■ **Abnehmen:** Übergewichtige Menschen sollten abnehmen, häufig normalisiert sich dann auch der Blutdruck von allein. Übergewicht ist definiert als ein BMI von über 25, ab 30 spricht man von Fettleibigkeit (Adipositas). Der BMI ist ein guter Richtwert, da er das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße setzt. Nur bei sehr sportlichen Männern mit einem hohen Anteil an Muskelmasse kann der BMI hoch sein, obwohl kein Übergewicht vorliegt. Eine zusätzliche Körperfettbestimmung kann Aufschluss darüber geben, ob das hohe Körpergewicht wirklich der Muskelmasse geschuldet ist. Auch ist der Bauchumfang ein aufschlussreicher Parameter: Er sollte bei Männern nicht über 102 cm liegen. Das Abnehmen lohnt sich! Bei übergewichtigen Menschen kann jedes verlorene Kilo zu einer Blutdrucksenkung von 1 mmHg führen.

■ **Sport und Bewegung:** Bewegung schützt vor Übergewicht. Außerdem hat sie einen günstigen Einfluss auf die Blutfettwerte, senkt das »schlechte« LDL-Cholesterin, erhöht dessen »guten« Gegenspieler, das HDL-Cholesterin, und beugt so gegen Plaqueablagerungen in den Gefäßen (Gefäßverkalkung) vor. Darüber hinaus hat Sport auch einen direkten blutdrucksenkenden Effekt. Wer körperlich aktiv bleibt, beispielsweise indem er mehrmals pro Woche Sport treibt oder sich im Alltag viel bewegt (Gartenarbeit, Treppensteigen, Wege zu Fuß oder mit dem Rad erledigt, statt das Auto zu nehmen), kann die Höhe seines Blutdrucks um bis zu 5–10 mmHg reduzieren.

■ **Eine gesunde, salzreduzierte Ernährung:** Eine abwechslungsreiche Kost ist gesund. Sie schützt vor Übergewicht und vor Gefäßverkalkungen, die u. a. durch zu hohe Blutfettwerte entstehen. Verkalkungen (Plaques) verkleinern das Gefäßvolumen und tragen so zu einem erhöhten Blutdruck bei.

3



## ■ Stress reduzieren!

Eine weitere Ursache für Bluthochdruck ist Stress. Schalten Sie daher öfter einmal einen Gang runter! Für Männer, die beruflich sehr unter Strom stehen, sind regelmäßige Auszeiten wichtig. Ein Wochenende, an dem das Handy und der Computer ausgeschaltet bleiben, kann Wunder wirken. Auch lohnt es sich, Entspannungstechniken (beispielsweise autogenes Training) zu erlernen, um dem Stress entgegenzuwirken.

Ebenso trägt ausreichend Schlaf zu einer Normalisierung des Blutdrucks bei. Achten Sie nach Möglichkeit auf einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus!

Männer mit Bluthochdruck sollten auf eine cholesterin- und salzreduzierte Ernährung achten. Denn die Salzzufuhr hat einen direkten Effekt auf den Blutdruck: Je geringer sie ist, desto geringer ist auch der Blutdruck. Es sollten möglichst nicht mehr als 6 g Salz täglich verzehrt werden, der Tagesverbrauch der meisten Menschen in Deutschland liegt aber bei 10–12 g. Viel Salz steckt in Fastfood, Fertiggerichten und Konserven. Außerdem empfiehlt die Deutsche Herzstiftung, nicht mehr als 250–300 mg Cholesterin pro Tag zu sich zu nehmen.

4