



BLUTDRUCK

Was versteht man unter Blutdruck?

Um auch die kleinsten Gefäßverzweigungen zu erreichen, muss das Blut mit einem bestimmten Druck durch unseren Körper fließen. Ist dieser Druck dauerhaft erhöht spricht man von Bluthochdruck, es drohen Gefahren für den gesamten Organismus.

Wie entsteht der normale Blutdruck?

Blutdruck entsteht aus dem geordneten Zusammenspiel von Herz und Gefäßen. Man versteht darunter den Druck, mit dem das Blut durch unsere Schlagadern fließt. Dieser Druck erreicht sein Maximum (**Systole**), wenn sich das Herz zusammenzieht und Blut in die Gefäße presst. Erschlafft der Herzmuskel wieder, sinkt der Wert auf ein Minimum (**Diastole**) ab. Deshalb werden bei der Blutdruckmessung immer zwei Werte angegeben: der obere (systolische) und der untere (diastolische) Druck.

Der Widerstand der Körperhauptschlagader (**Aorta**) verhindert dabei, dass der Blutdruck in der Entspannungsphase des Herzens einen Nullwert erreicht. Sie gibt auch dann noch Blut an Organe und Gewebe weiter, wenn das Herz sich erneut mit Blut füllt. Wäre das nicht der Fall, würde das Blut ruckartig und nicht gleichmäßig fließen. Arterien sind in der Lage, sich stark zu dehnen. Druckschwankungen der geförderten Blutmenge können sie somit durch ihre Elastizität ausgleichen. Diese Fähigkeit bezeichnet man als so genannte Windkesselfunktion.

Der Blutdruck unterliegt immer Schwankungen!

Körperliche Belastungen wie z.B. Sport lassen den Blutdruck beispielsweise genauso ansteigen wie seelischer Stress. Oder auch die Tageszeit: Während der Blutdruck nachts, während der Schlafphase, normalerweise absinkt, erreicht er morgens, wenn wir aufwachen und aufstehen, meist seine Höchstwerte. Dies ist äußerst sinnvoll, da der Körper in Ruhephasen keine so hohe Herzleistung braucht. Das Herz kann sich in dieser Zeit erholen. Liegt der Blutdruck dauerhaft über einem durchschnittlichen Normalwert, spricht man von Bluthochdruck (**Hypertonie**). Ist er dauerhaft darunter, dann handelt es sich um niedrigen Blutdruck (**Hypotonie**). Aus diesem Grund misst man bei der Erstdiagnose auch mehrmals über den Tag verteilt. Am besten ist eine 24-Stunden Blutdruckmessung mittels geeigneter Geräte. Fragen Sie Ihren Arzt.

Ein normaler Blutdruck darf in Ruhe 130/90 nicht überschreiten. Dieser Wert ist altersunabhängig!

Langfristige Folgen: Die gefährdeten Organe

Bluthochdruck kann viele Organe schädigen und erhebliche Spätfolgen wie zum Beispiel Herzschwäche oder Nierenversagen nach sich ziehen. Wird ein zu hoher Blutdruck früh genug erkannt und behandelt, lassen sich diese Spätfolgen verhindern.



Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen, weil ein unbehandelter Bluthochdruck, der über längere Zeit besteht, erhebliche Folgeschäden an verschiedenen Organen verursachen kann. Zu den direkten Organschäden können gehören:

- **Am Herzen:** Herzinfarkt, bei dem ein oder mehrere Herzkranzgefäße vollständig verstopfen., Herzmuskelschwäche, Herzversagen und Herzrhythmusstörungen.
- **Am Gehirn:** Hirnblutung und Hirninfarkt. Werden die Blutgefäße durch Ablagerungen immer stärker eingengt, kann das Blut nicht mehr ungehindert fließen. Es kann schließlich zu einem vollständigen Gefäßverschluss kommen. Im Gehirn nennt man das Hirninfarkt (Schlaganfall). Jeder fünfte Schlaganfall endet tödlich. Bei vielen anderen bleiben Sprachstörungen oder Lähmungen zurück.
- **An den Nieren:** Störungen der Nierenfunktion, Nierenversagen.

Die Organschäden durch Arterienverkalkung (Arteriosklerose), für die der Bluthochdruck eine Hauptursache darstellt, können betreffen:

- **Das Herz:** Schmerzhaftes Engegefühl in der Brust (Angina pectoris), Herzinfarkt.
- **Das Gehirn:** Gefäßbedingte Erkrankungen mit Ausfällen verschiedener Hirnfunktionen, Nachlassen der Leistungsfähigkeit des Gehirns.
- **Die Beinarterien:** Schwere Durchblutungsstörungen mit Muskelschmerzen und nicht heilende Geschwüre, Gefäßverschluss. Pro Jahr müssen in Deutschland – vor allem bei Rauchern – 30.000 Gliedmaßen amputiert werden.
- **Das Auge:** Schäden an den Arterien der Netzhaut mit Blutungen und Flüssigkeitsaustritt, Erblindung.

40 Prozent der Todesfälle bei unter 65-Jährigen sind direkte oder indirekte Folgen von Erkrankungen durch Bluthochdruck.

Die frühzeitige Behandlung ist entscheidend! Für Vorsorge ist es nie zu früh!

Deshalb ist es wichtig, dass ein Bluthochdruck frühzeitig erkannt und behandelt wird. Bestimmte blutdrucksenkende Medikamente entlasten das Herz und die Gefäße und schützen die Nieren.

Eine Einbuße der Lebensqualität ist somit kein unabwendbares Schicksal. Der Patient fühlt sich besser, wird wieder leistungsfähiger und erhält seine Lebensfreude zurück. Es gelingt im Einzelfall praktisch immer, ein optimale, individuell verträgliche Blutdruckoptimierung zu erzielen. Voraussetzung ist aber die Mitarbeit des Patienten, die nur durch ausführliche Aufklärung zu erzielen ist. Daneben sind meist Änderungen des Lebensstils zu erarbeiten.