

Bluthochdruck: Leiser Killer für Herz und Gefäße – wie schützt man sich?

**Herzschwäche, Vorhofflimmern, Schlaganfall: Ursache ist häufig ein über
Jahre unbemerkter Bluthochdruck. Wer früh genug handelt, kann etwas
dagegen tun**

(Frankfurt a. M., 20. Oktober 2021) Über 20 Millionen Menschen haben in Deutschland einen hohen Blutdruck, etwa jeder dritte Erwachsene – sehr viele wissen nichts von ihrem Bluthochdruck. „Diese hohe Dunkelziffer der unerkannten und somit unbehandelten Bluthochdruckleiden ist besorgniserregend. Denn jede auch so geringe Erhöhung des Blutdrucks schädigt Gefäße und auf Dauer lebenswichtige Organe wie Herz, Gehirn oder Nieren“, warnt der Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Meinertz vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung anlässlich der bundesweiten Herzwochen, die sich unter dem Motto „Herz unter Druck“ der häufigsten Volkskrankheit Bluthochdruck widmen (Infos: www.herzstiftung.de/herzwochen2021). Zu den schwerwiegenden Komplikationen eines dauerhaften unzureichend oder nicht behandelten Bluthochdrucks gehören Herzschwäche, Gehirnblutung und Schlaganfall sowie Vorhofflimmern und Nierenversagen. „Je ausgeprägter die Blutdruckerhöhung ist, desto schwerer sind die Folgen für die Organe“, so der Kardiologe im Herzwochen-Ratgeber „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ (130 Seiten). Dieser kann kostenfrei unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Telefon unter 069 955128-400 angefordert werden.

Blutdruckmessen: die beste Vorsorge

Das Tückische an Bluthochdruck: Obwohl Organe möglicherweise bereits geschädigt sind, macht er sich nicht mit Beschwerden bemerkbar. „Vor allem ein dauerhaft erhöhter Blutdruck lässt den Körper an den hohen Druck gewöhnen. Man fühlt sich dennoch gut“, berichtet Meinertz. Symptome wie Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen oder Nasebluten können, müssen aber nicht auftreten. „Wenn sich Bluthochdruck mit Beschwerden bemerkbar macht, ist es in aller Regel schon zu spät, weil es bereits zur Schädigung von Gefäßen und Organen gekommen ist“, so Meinertz. Umso wichtiger bei der Vorsorge ist die früh- und rechtzeitige Erkennung des Bluthochdrucks durch Messung, damit der Blutdruck medikamentös und mit einem gesunden Lebensstil gut eingestellt werden kann. Die Deutsche Herzstiftung und Hochdruckexperten empfehlen deshalb 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
- mit Bluthochdruck Grad 1 (ab 140 mmHg/ab 90 mmHg) regelmäßig zu Hause

Erst indem man erhöhte Blutdruckwerte durch einen gesunden Lebensstil, allen voran mit Ausdauerbewegung, Abbau von Übergewicht und der konsequenten Einnahme der blutdrucksenden Medikamente konsequent senkt, beugt man wirksam den Folgeerkrankungen des Bluthochdrucks wie Herzschwäche in Form der hypertensiven Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Als einer der wichtigsten Lebensstilfaktoren gilt regelmäßiger Ausdauersport wie Radfahren, Walken, Joggen oder Schwimmen: Wer fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten aktiv ist, kann seine Werte um fünf bis zehn mmHg senken. „Auch andere Formen der Bewegung sind wirksam – Hauptsache, man wird regelmäßig aktiv“, rät Meinertz. „Mit Ausdauerbewegung sinkt die Wahrscheinlichkeit, Übergewicht und damit einen weiteren Risikofaktor für Herzkrankheiten zu entwickeln.“ 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. Weitere Infos zum Bluthochdruck unter www.herzstiftung.de/bluthochdruck

Hypertensive Herzkrankheit („Hochdruckherz“)

Wie kommt es aber durch hohen Bluthochdruck zu den schwerwiegenden Komplikationen? Die schwerwiegendste Komplikation eines unkontrollierten Bluthochdrucks ist die „hypertensive Herzkrankheit“. Hoher Blutdruck führt auf Dauer wegen der chronischen Druckbelastung auf das Herz zu einer Vergrößerung der Muskelmasse der linken Herzkammer, wodurch das Herz an Elastizität und Leistungskraft verliert. Die Herzkammer kann sich in der Entspannungsphase (Diastole) nicht mehr ausreichend mit Blut füllen. „Es entsteht zunächst eine Herzschwäche mit erhaltener Pumpkraft (Auswurfraction), aber die Patienten leiden bereits an typischen Symptomen einer Herzschwäche wie Luftnot und leichte Ermüdbarkeit, weil der Organismus nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden kann“, erläutert Meinertz. Schließlich entwickelt sich eine Herzschwäche mit reduzierter Pumpkraft in der linken Herzkammer mit allen Beschwerden einer schweren Herzschwäche (Infos: www.herzstiftung.de/herzschwaechе-therapie). Hinzu kommt in diesem Stadium das Risiko eines plötzlichen Herztods. Denn Rhythmusstörungen sind die häufigste Folge der auch „Hochdruckherz“ genannten hypertensiven Herzkrankheit.

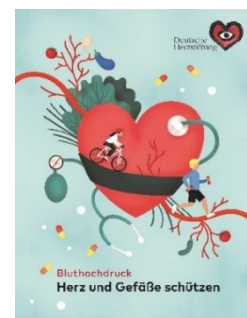
Schlaganfall und Herzinfarkt: Warum durch Bluthochdruck?

Bei Bluthochdruckpatienten besteht allein aufgrund der dauerhaften Gefäßbelastung durch den erhöhten Blutdruck ein Risiko für Schlaganfall. „Der permanent hohe Blutdruck ist der mit Abstand wichtigste Risikofaktor für den Schlaganfall. Dazu kommt es zumeist, weil thrombotisches oder arteriosklerotisches Material aus den Halsschlagadern mit dem Blutstrom ins Gehirn schwemmt und dort ein Gefäß verstopfen“, erklärt Meinertz. Eine andere Ursache für den Schlaganfall sind Blutgerinnsel (Thromben), die sich aufgrund der Rhythmusstörung Vorhofflimmern im linken Vorhof des Herzens bilden und ins Gehirn gelangen. Vorhofflimmern ist die häufigste Rhythmusstörung infolge eines unbehandelten Bluthochdrucks; 70 % der Patienten mit Vorhofflimmern haben Bluthochdruck. Bei den meisten Patienten tritt es zunächst anfallsartig auf und geht bei weiterhin unkontrolliertem Bluthochdruck in ein anhaltendes Vorhofflimmern über. „Deshalb sollte man beim Blutdruckmessen auch den unregelmäßigen Herzschlag mit Hilfe der Puls-Anzeige am Blutdruckmessgerät feststellen. Oder man tastet wiederholt den eigenen Puls oder beobachtet Pulsunregelmäßigkeiten mit Hilfe einer Smartwatch“, rät Meinertz. Infos unter www.herzstiftung.de/vorhofflimmern.

Anders als beim Schlaganfall ist Bluthochdruck für die KHK und den akuten Herzinfarkt nur ein Risikofaktor neben einer Reihe weiterer Faktoren wie genetische Disposition, Fettstoffwechselstörungen, Rauchen oder Zuckerkrankheit. „Allerdings geht jeder zweite Herzinfarkt auf das Konto eines Bluthochdrucks“, betont Meinertz. Die KHK ist eine Durchblutungsstörung wegen verengter Herzkranzgefäße („Arterienverkalkung“) und die Grunderkrankung des Herzinfarkts. Bluthochdruck wirkt dauerhaft schädigend auf die Blutgefäße, indem er ihr Endothel, die zarte innere Zellschicht, die die Blutgefäße von innen wie eine schützende Tapete auskleidet, wirkt. Leidet das Endothel, leiden auch die Blutgefäße – und das wiederum erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. „Da die meisten der von einem unkontrolliert hohen Blutdruck verursachten Schäden nicht reparabel sind, ist die frühzeitige Messung und therapeutische Einstellung eines hohen Blutdrucks zwingend notwendig.“ Wie man richtig Blutdruck misst, erklärt ein Herzstiftungs-Video unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos

Herzwochen-Broschüre zu Bluthochdruck – die stille Gefahr

Zu den vielfältigen Herzwochen-Angeboten zählt die Broschüre „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“, in der renommierte Bluthochdruckexperten laienverständlich über Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks informieren. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention. Die 130 Seiten umfassende Broschüre kann bei der Herzstiftung kostenfrei angefordert werden unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Mail unter bestellung@herzstiftung.de oder Tel. 069 955128-400.



Die **Herzwochen unter dem Motto „Herz unter Druck“** richten sich an alle, denn jeder kann – auch bereits im Kindesalter – von Bluthochdruck und den daraus schwerwiegenden Folgen betroffen sein. An der Aufklärungskampagne beteiligen sich Kliniken, niedergelassene Kardiologen, Krankenkassen und Betriebe. Infos zu Vortragsveranstaltungen, Online-Beiträgen, Telefonaktionen und Ratgeber-Angebote (Text, Video, Audio) sind unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021 abrufbar oder per Tel. 069 955128-333 zu erfragen

Informieren Sie sich **in den sozialen Medien** über die Herzwochen der Herzstiftung unter:

<https://www.facebook.com/deutsche.herzstiftung/>
<https://www.youtube.com/user/DeutscheHerzstiftung>
<https://www.instagram.com/herzstiftung/>
<https://twitter.com/Herzstiftung>

Experten-Videos zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck sind erreichbar unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos

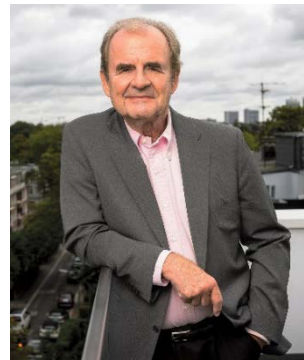
Herzstiftungs-Podcast „imPULS – Wissen für Ihre Gesundheit“ mit einer Podcast-Serie zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck – Hören Sie rein!
www.herzstiftung.de/podcasts

Die gesamte **Herzwochen-Pressemappe (2021) mit Bildmaterial** finden Sie unter (oder bei der Pressestelle der Herzstiftung unter presse@herzstiftung.de, Tel. 069 955128-114/-140):
www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe

Herz unter Druck
Ursachen, Diagnose und
Therapie des Bluthochdrucks



HERZ
unter Druck



Kampagnen-Logo
(Bildnachweis: DHS)

Prof. Dr. Thomas Meinertz
(Bildnachweis: Jörg Müller)

Kontakt zur Pressestelle:

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