

Das Herz leidet

Oft bleibt er jahrelang unentdeckt und die **Symptome tauchen erst sehr spät auf**. Rund ein Drittel der Menschen leidet an Bluthochdruck und seinen Folgen. Viele merken es erst gar nicht.

Melanie Steiger
msteiger@medienhaus.li



Die anfänglichen Symptome sind meist unspezifisch. Kopfschmerzen hat jeder mal – oder etwas Schwindel und Ohrensausen. Unwohl fühlt man sich aus ganz verschiedenen Gründen ab und zu. Bluthochdruck oder Hypertonie verursacht keine Schmerzen, weshalb er jahrelang unentdeckt bleiben kann. Das Universitätsspital Zürich vermutet, dass jede dritte betroffene Person nicht weiss, dass sie Hypertonie hat. Je länger der Blutdruck erhöht bleibt, desto stärker schädigt er den Körper. Eine frühzeitige Behandlung ist wichtig, um Organschäden und Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall zu verhindern. Nicht umsonst wird Bluthochdruck als «stiller Killer» bezeichnet und ist gemäss der Herzstiftung die am häufigsten gestellte Diagnose in den Arztpraxen. Zu hohe Blutdruckwerte führen doppelt bis zehnmal so häufig zu Schlaganfall, Herzinfarkt und weiteren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Todesursache Nummer eins sind. Hypertonie verursacht Veränderungen in den Gefässwänden, häufig ist dabei auch die Durchblutung der Beingefässe oder der Netzhaut beeinträchtigt. Bluthochdruck schädigt ebenfalls die Organe und den Herzmuskel. Das Herz muss permanent gegen den zu hohen Druck anpumpen.

Das Universitätsspital Zürich geht davon aus, dass in Europa 30 Prozent der Menschen an arterieller Hypertonie leiden. Da so viele davon betroffen sind, bei den über 70-jährigen Personen sogar 75 Prozent, gilt Bluthochdruck als Volkskrankheit. In der Schweiz schätzt man, dass jede vierte erwachsene Person einen erhöhten Blutdruck aufweist. Laut der Gesundheitsbefragung 2022 vom Amt für Statistik in Liechtenstein würden gemäss der Stichprobenerhebung um die 41 Prozent der befragten Personen im Land an Bluthochdruck leiden.

Sehr variabel

Der Blutdruck ist die Kraft, die das Blut auf die Wand von Arterien und Venen ausübt. Ohne diese Kraft kommt der

Fluss des Blutes zum Erliegen und die Organe des Körpers können nicht mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Der Blutdruck hängt von zwei Faktoren ab: von dem Druck, mit dem das Herz das Blut in den Kreislauf pumpt, und von der Elastizität und dem Durchmesser der Gefässe. In den arteriellen Blutgefässen braucht es einen bestimmten Druck, damit das Blut im Kreislauf vorwärts fliesst. Jeder Herzschlag löst eine Druckwelle aus, die in die Arterien weitergeleitet wird. Die Regulation des Blutdrucks erfolgt durch ein Zusammenspiel von Gefässweite, Herzleistung und Blutvolumen. Liegt der Blutdruck höher als 140/90 mmHg, ist er zu hoch und man spricht von einer Hypertonie. Eine einzelne Messung reicht aber nicht aus, um einen Bluthochdruck festzustellen. Für eine Diagnose sind mehrere Messungen über einen bestimmten Zeitraum nötig. Denn der Blutdruck ist im Verlauf des Tages extrem variabel. Der Messwert kann allein dadurch beeinflusst werden, wer diesen misst; eine Arzthelferin in der Praxis oder man selbst auf dem Sofa. Auch psychische und physische Belastungen beeinflussen den Blutdruck sowie sportliche Aktivitäten, Temperaturschwankungen und Emotionen. Daher ist es sehr wichtig, dass die Messung in völliger Ruhe erfolgt, um einen Hinweis darauf zu erhalten, wie gesund man ist, schreibt das Universitätsspital. Gemessen wird der Blutdruck in «Millimeter Quecksilbersäule», abgekürzt mmHG. Der systolische Wert (der obere in der Anzeige) ist der Druck, der in den Gefässen herrscht, wenn der Herzmuskel sich maximal anspannt und das Blut kraftvoll in den Kör-

30%

der Menschen in Europa leiden an **Bluthochdruck**.

QUELLE: UNIVERSITÄTSSPITAL ZÜRICH



Der Blutdruck sollte in aller Ruhe gemessen werden. Am besten setzt man sich einige Minuten vor der Messung hin. ISTOCK

per pumpt (Systole). Der diastolische Wert (wird unten angezeigt) gibt den niedrigsten Druck unmittelbar vor der nächsten Kontraktion des Herzens in den Gefässen an, wenn der Herzmuskel entspannt ist und das Organ sich wieder mit Blut gefüllt hat (Diastole). Der unterste Wert ist der Puls, der idealerweise zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute liegt.

Zusammenspiel vieler Faktoren

Ein gesunder Lebensstil bestimmt den Blutdruck zu 60 bis 70 Prozent und kann Hypertonie vorbeugen, schreibt die Schlaganfall-Hilfe. Dazu gehören regelmässige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung sowie der Verzicht auf Tabakprodukte. Man unterscheidet zwischen primärem und sekundärem Bluthochdruck. Die primäre Hypertonie resultiert aus dem Zusammenspiel vieler vererblicher Faktoren sowie multiplen Umwelteinflüssen. Aber auch wer schlank, sportlich und jung ist, kann infolge einer Erkrankung an einem Bluthochdruck leiden. Sekundärer Bluthochdruck kann als Begleiterscheinung auftreten, ist aber eher selten. Ursache davon können die Nieren, Nebennieren oder die Schilddrüse sein. Aber auch Medikamente mit Cortisol oder Schmerzmittel sowie die Antibabypille können dies verursachen. Meistens jedoch liegt dem Bluthochdruck eine Kombination vieler Faktoren zugrunde und meist erhöht er sich aufgrund eines ungesunden Lebensstils.

Ab welchem Wert spricht man von Bluthochdruck?

	systolisch*	diastolisch*
Optimal	<120	<80
Normal	120–129	80–84
Hoch/normal	130–139	85–89
Leichte Hypertonie	140–159	90–99
Mittelschwere Hypertonie	160–179	100–109
Schwere Hypertonie	≥180	≥110

*mmHg = Kurzbezeichnung für die Masseinheit: Millimeter QUELLE: DEUTSCHE HERZSTIFTUNG



«Geringe Erhöhungen bleiben über längere Zeit unbemerkt»

Vor allem Lebensstilfaktoren führen zu einem Bluthochdruck, erläutert der Arzt **Lorenz Risch** im Interview. Dabei verweist er auf Erkenntnisse von Inselvölkern.

Herr Risch, gibt es typische Anzeichen für Bluthochdruck?

Prof. Dr. med. MPH: In den meisten Fällen erhöht sich der Blutdruck nur allmählich mit dem Alter. Leichte bis mittlere Erhöhungen kann man nicht spüren, sondern nur messen. Den erhöhten Blutdruck vergleiche ich mit einem Wolf im Schafspelz, da die Folgen auch bei scheinbar geringen Erhöhungen, die häufig über längere Zeit unbemerkt bleiben, gravierend sein können. Bluthochdruck ist ein starker Risikofaktor, zum Beispiel für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen.

Wann sollte man das abklären lassen?

Um zu verhindern, dass es zu schweren Folgeerkrankungen kommt, ist es wichtig, den Blutdruck mindestens einmal pro Jahr zu messen. Dies kann in der Arztpraxis oder in der Apotheke geschehen. Es gibt auch Blutdruckmessgeräte für den Eigengebrauch zu Hause. Wichtig ist, dass diese mindestens jährliche Messung auch zur Eigenverantwortung jeder einzelnen Person gehört. Wenn man mehrere Jahre lang keine ärztliche Hilfe in Anspruch genommen hat, ist das zwar erfreulich, dennoch sollte man selbst dafür sorgen, eine Blutdruckmessung vorzunehmen. Falls zu Hause gemessen wird, sollte der Wert nicht über

«Blutdruck messen kann auf lange Sicht Leben und Lebensqualität retten.»

Lorenz Risch
Facharzt für Innere Medizin

Lorenz Risch ist Co-Studienleiter der Gapp-Studie, die seit über 16 Jahren besteht und sich mit den Determinanten für die Entstehung von Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren beschäftigt.

DANIEL SCHWENDENER
(27.09.2022)

135/85 mmHg liegen. Blutdruck messen kann auf lange Sicht Leben und Lebensqualität retten. Wird ein erhöhter Blutdruck festgestellt, gilt es zunächst, mögliche Ursachen zu suchen, etwa eine Schilddrüsenüberfunktion oder andere zugrunde liegende Erkrankungen. Wenn diese Grunderkrankungen behandelt werden, kann sich der erhöhte Blutdruck verbessern, auch wenn dabei häufig weiterhin Therapien nötig sind. Dies trifft jedoch nur auf eine Minderzahl der Fälle zu. Die meisten Personen mit erhöhtem Blutdruck haben keine zugrunde liegende Erkrankung, sondern leiden an einer sogenannten essenziellen Hypertonie. Das bedeutet, dass keine einzelne klare Ursache feststellbar ist, sondern ein vielschichtiges Geschehen vorliegt.



Warum sind so viele Menschen davon betroffen?

In den meisten Fällen ist Bluthochdruck durch den in unseren Breitengraden verbreiteten Lebensstil bedingt, der unter anderem durch hohen Salzkonsum, Stress, Alkoholkonsum, Übergewicht und Bewegungsmangel geprägt ist. Ein weiterer Grund ist bei älteren Menschen die steigende Lebenserwartung und der damit verbundene altersbedingte Anstieg des Blutdrucks. Spannende Erkenntnisse zeigen sich bei Inselvölkern, die sich salzarm und kaliumreich – zum Beispiel mit viel Obst – ernähren. Bei ihnen kommt Bluthochdruck deutlich seltener vor als in unseren Regionen.

Oft sind es mehrere Faktoren, die zu Bluthochdruck führen. Was ist Ihrer Erfahrung nach der häufigste?

Es sind vor allem die Lebensstilfaktoren, insbesondere die Aufnahme des im Speisesalz enthaltenen Natriums. So tritt bei der indigenen Bevölkerung des Yanomami-Stammes im Amazonasgebiet, die sich extrem natriumarm ernährt, Bluthochdruck nahezu nicht auf. Eine weitere Untersuchung, die Tokelau-Studie, hat zudem gezeigt, dass bei Personen von einer Pazifikinsel, die in eine vom westlichen Lebensstil geprägte Region migrieren (von Tokelau nach Neuseeland), der Blutdruck deutlich ansteigt.

Wann kann man Folgeerkrankungen noch vorbeugen? Wann ist es zu spät?

Wenn von einer Ärztin oder einem Arzt ein erhöhter Blutdruck diagnostiziert wird, sollte nicht zugewartet werden, sondern rasch geeignete Massnahmen ergriffen werden. Dazu ist es nie zu spät.

Wie sieht eine klassische Behandlung bei Bluthochdruck aus?

Im Vordergrund stehen zunächst Lebensstilmassnahmen, das heisst Salzreduktion, Gewichtsreduktion, Einschränkung des Alkoholkonsums und vermehrte Bewegung. Diese Massnahmen sind wirksam, doch die wenigsten Patientinnen und Patienten sind in der Lage, sie dauerhaft und konsequent umzusetzen. Es gibt heute sehr gute, sichere und kostengünstige Medikamente, die in der Regel gut vertragen werden und eine wirksame Senkung des Blutdrucks sowie des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ermöglichen. Ich empfehle daher, mit einer medikamentösen Behandlung nicht zu lange zuzuwarten. Die Therapie und die Lebensstilmassnahmen sollten durch die Hausärztin oder den Hausarzt begleitet werden. (ms)

Das Interview wurde schriftlich geführt.