

Die schleichende Gefahr

Bei manchen Menschen ist der Blutdruck permanent zu hoch. Das Tückische: Sie merken es meist gar nicht. Eine Krankheit, die behandelt werden sollte

Mit zu hohem Blutdruck ist nicht zu spaßen. Unbehandelt kann er einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder schwere Nierenerkrankungen auslösen. Wie man ihn erkennt und was man dagegen tun kann – ein Überblick.

Wie wird Blutdruck überhaupt gemessen? Angegeben wird er in der Regel mit zwei Werten: dem systolischen und diastolischen Blutdruck. Um Blut in den Kreislauf zu pumpen, zieht sich das Herz zusammen. Der obere – systolische – Wert gibt den Druck zu dem Zeitpunkt an, an dem sich das Herz maximal zusammengezogen hat. Der untere – diastolische – Wert gibt den Druck im Moment der Entspannung an.

Blutdruckwerte von 120 zu 80 gelten in Deutschland als ideal

In welchem Bereich sollten die Werte liegen? Momentan gehen Ärzte in Europa davon aus, dass der obere Wert unter 140 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) liegen sollte. Ideal sind um die 120 mmHg. Der untere sollte 90 mmHg nicht überschreiten, am besten liegt er bei rund 80 mmHg. „Alle Werte, die bei 140/90 mmHg oder höher liegen, gelten als Bluthochdruck“, sagt Prof. Bernhard Krämer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga.

In den USA sind die Grenzwerte noch deutlich strenger. Ob Europa diesem Vorbild folgt, wird im Sommer 2018 entschieden.



Ein zu hoher Blutdruck verursacht zunächst häufig keine Beschwerden. Deswegen lohnen sich regelmäßige Kontrollen. Foto: Monique Wüstenhagen/dpa

Woran merkt man, dass man einen zu hohen Blutdruck hat? Gar nicht. Das ist Teil des Problems. Oft bleibt ein Hochdruck lange unerkannt. In dieser Phase schädigt er das Herz, die Blutgefäße, das Gehirn oder die Nieren, ohne dass jemand gegensteuert. „Das kann lebensbedrohliche Krankheiten wie einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zur Folge haben“, warnt Krämer. Je früher Bluthochdruck behandelt wird, desto weniger kommt es zu Schäden.

Warum bekommt jemand Bluthochdruck? Bluthochdruck ist oft erblich bedingt. Aber auch der persönliche Lebensstil spielt eine wichtige Rolle. „Zu wenig

Bewegung, ungesunde Ernährung, Übergewicht und Stress fördern Bluthochdruck“, sagt Ursula Hilpert-Mühlig vom Fachverband Deutscher Heilpraktiker.

Für verlässliche Werte braucht es mindestens eine Woche

Wie wird Bluthochdruck festgestellt? Um zu einer sicheren Diagnose zu kommen, muss der Blutdruck an verschiedenen Tagen zu verschiedenen Uhrzeiten gemessen werden. „Ein einmal erhöhter Blutdruck bedeutet noch nicht, dass man krank ist“, stellt Ursula Seller-

berg von der Bundesapothekerkammer klar. So ist in Stresssituationen oder nach dem Sport der Blutdruck höher als während eines ruhigen Abends mit einem guten Buch. Über mindestens eine Woche wird der Blutdruck deshalb zweimal morgens und zweimal abends gemessen, um zu verlässlichen Werten zu kommen. Wer bei sich selbst mehrmals erhöhte Werte misst, sollte sich von einem Arzt untersuchen lassen.

Wann wird gesenkt – und wie? Gesenkt wird der Blutdruck ab einem Wert von 140/90 mmHg. Dabei sind aber Medikamente nicht das erste Mittel der Wahl. Vielmehr versucht der Arzt zu-

nächst, den Patienten zu einer gesunden Lebensweise zu animieren. Dazu gehört, Übergewicht abzubauen, auf Nikotin zu verzichten und Alkohol nur mäßig zu trinken.

„Schon hiermit können bei leichtem Bluthochdruck oft normale Werte erreicht werden“, sagt Krämer. Immer klappt das aber leider nicht. Ererblich bedingter Bluthochdruck ist eben keine Frage des Lebensstils.

Welche Rolle spielt Ernährung? Ideal ist eine mediterrane Kost mit viel frischem Obst und Gemüse sowie kaltgepressten Ölen. „Tierische Fette sollten Betroffene nur sparsam zu sich nehmen“, erklärt Sellerberg.

Wichtig ist auch, sich kochsalzarm zu ernähren, da Salz den Blutdruck in die Höhe treiben kann. Ein Erwachsener sollte täglich nicht mehr als sechs Gramm Kochsalz zu sich nehmen. „Dabei ist einzukalkulieren, dass Salz bereits etwa in Wurst, Käse oder Brot enthalten ist“, so Sellerberg.

Was ist mit Bewegung? Regelmäßige körperliche Bewegung trägt ebenfalls dazu bei, dass der Blutdruck sinkt. Optimal ist drei- bis viermal pro Woche ein 30-minütiges Ausdauertraining. „Das kann etwa Radfahren, Schwimmen oder Joggen sein“, so Hilpert-Mühlig. Sinnvoll sind zum Stressabbau auch Entspannungstechniken wie etwa Autogenes Training.

Ab wann werden Medikamente verordnet? Patienten, die einen schweren Bluthochdruck haben, bekommen sofort Medikamente. Bei Betroffenen mit leicht oder mäßig erhöhten Werten und einem ansonsten niedrigen Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen kann der Arzt drei bis sechs Monate lang beobachten, ob die Änderung des Lebensstils dazu beiträgt, den Blutdruck zu normalisieren. Ist dies nicht der Fall, dann müssen sie ebenfalls Medikamente einnehmen – oft ein Leben lang.

Zu niedriger Blutdruck ist normalerweise harmlos

Was ist, wenn der Blutdruck zu niedrig ist – ist das harmlos? In der Regel ja. Trotzdem sollte man sich auf Ursachensuche begeben. Denn bei niedrigem Blutdruck kann auch die Schilddrüse gestört sein oder eine Herzmuskelschwäche vorliegen. Stellt der Arzt fest, dass der Patient gesund ist, können gegen niedrigen Blutdruck Bewegung und Wechselduschen helfen. **Sabine Meuter**

GESUNDHEIT kompakt

► Bergsport mit Krebspatienten

Die Sektionen München und Oberland des Deutschen Alpenvereins bieten Touren und Trainings für Krebspatienten nach abgeschlossener Chemotherapie an. Die neue Veranstaltungsreihe startet diesen Monat mit leichten Tageswanderungen, Klettertraining sowie Fitnessübungen. Die Veranstaltungen werden auf alpinprogramm.de/bfk veröffentlicht.

► Jeden Tag eine Kugel Eis

Kaum hat die Eisdielen wieder offen, gibt es jeden Tag die gleiche Diskussion: Heute schon wieder ein Eis – obwohl es gestern und vorgestern doch erst eins gab? Grundsätzlich ist es völlig in Ordnung, wenn normalgewichtige Kinder jeden Tag eine kleine Kugel Eis essen, sagt Dagmar von Cramm. „Es kommt aber darauf an, ob das die einzige Süßigkeit an dem Tag ist oder nicht“, erklärt die Ernährungsexpertin. Einmal Süßes reicht. Ihr Tipp für gesundes Eis: „Süße Früchte pürieren, in Formen einfüllen und einfrieren“, sagt von Cramm.

► Gut kauen bei Darmbeschwerden

Wer Probleme mit der Verdauung hat, sollte beim Essen gründlich kauen. Der Darm kann feste Bestandteile aus der Nahrung – Nüsse, Maiskörner und Ähnliches – nicht zerkleinern, erläutert der Gastroenterologe Prof. Martin Storr und die Foodbloggerin Julia Weissbrod in ihrem Ratgeber „Darmgesund kochen“. Gutes Kauen sorgt dafür, dass weniger Völlegefühl, Bauchschmerzen oder Blähungen auftreten. Auch vor Sodbrennen schützt es ein Stück weit.

► Selbsttests sind unzuverlässig

Beim Verdacht auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit sollten Betroffene zum Facharzt gehen. Von Selbsttests rät der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) ab. Solche Tests wiesen häufig nur Antikörper vom Typ G (IgG) nach, erläutert der DAAB in der Zeitschrift „Allergie Konkret“. Entscheidend für den Nachweis einer Unverträglichkeit sind aber Immunglobuline vom Typ E. Sie zeigen an, dass jemand besonders sensibel auf ein Nahrungsmittel reagiert.

Nie wieder „Dumbo“ sein

Gegen Hänseleien wegen absteher Ohren können Ärzte etwas tun. Und es gibt eine neue Methode

Segelohren – das klingt fies und gerade Kinder leiden unter solchen Bezeichnungen. Auch Prominente. So ließ sich etwa Schauspielerin Jutta Speidel mit 18 Jahren die Ohren anlegen, verriet sie in einem Interview.

Viele haben mit dem Phänomen zu kämpfen. Dr. Eugen Höfner, plastischer Chirurg aus München, erklärt, was man dagegen tun kann. Die wichtigsten Fragen und Antworten:

Wie kommt es zu absteher Ohren? Von absteher Ohren spricht man, wenn der Winkel zwischen Hinterkopf und Ohrmuschel mehr als 30 Grad beträgt. In der Regel entstehen sie durch eine Fehlbildung der Knorpelstruktur. Dabei ist die Hauptfaltung der Ohren zu schwach ausgebildet oder sie fehlt komplett. Es kann aber auch durch übermäßiges Wachstum des Ohrmuschelknorpels zu einem starken Absteher der Ohren kommen.

Was passiert bei einer Ohranlegungs-OP? Es wird zunächst über einen Schnitt auf der

Rückseite der Ohrmuschel eine kleine Hautinsel entfernt und so der Knorpel freigelegt. Dieser wird dann ausgedünnt und neu konturiert. Hierbei können Höhe, Breite sowie Neigung der Ohrmuschel variiert werden. Die Knorpelspannung wird mi-



Schauspielerin Kate Hudson: international erfolgreich trotz absteher Ohren. Foto: dpa

nimalinvasiv mit einer Feile geschwächt. Dazu wird die Feile über den winzigen Hautschnitt an der Ohrhinterseite eingeführt. Sobald die gewünschte Form erreicht ist, wird der Knorpel mit Nähten befestigt.

Worin besteht der Vorteil dieses Verfahrens-OP? Nach der OP sind keine Narben sichtbar, da der

Schnitt in den meisten Fällen auf der Rückseite der Ohrmuschel erfolgt und somit verborgen bleibt. Beide Ohren werden mit Pflastern fixiert, auf die zunächst noch ein elastischer Verband kommt. Erwachsene können oft gleich ein breites Stirnband tragen.

Eine neue, minimalinvasive Methode ist „Earfold“, also „Ohren falten“. Das geht minimal-invasiv und dennoch dauerhaft. In der Dermatologie am Dom ist Dr. Hans-Ulrich Voigt dafür zuständig: „Gerade bei jungen Frauen sind absteher Ohren ein großes Problem. Manche nehmen sogar psychologische Hilfe in Anspruch. Mit Earfold kann man nun schnell und ohne Komplikationen Abhilfe schaffen“, sagt er.

Wie geht das? Die Prozedur dauere 20 Minuten unter lokaler Betäubung, sagt der Arzt. Beim „Earfold“ wird ein kleines Implantat zwischen Haut und Knorpel geschoben und fixiert. Der Clip ersetzt also die fehlende Faltung. Er ist mit Gold legiert, weil Gold nicht im Gewebe reagiert. So muss das Implantat laut Voigt nicht erneuert werden.

Für wen ist es geeignet? Anwenden kann man die Methode bei Kindern ab sieben Jahren. Aber sie klappt nicht bei jedem, so

Voigt: „Earfold ist besonders geeignet, wenn die Anthelix, also die Knorpelleiste parallel zum Ohrtrand, ungenügend ausgeprägt ist. Wenn die Concha, die Höhle um den Gehörgang, zu groß ist, ist eine operative Behandlung besser.“ Danach sei nur ein Klebeverband für 24 Stunden nötig. „Narkose, Krankenhausaufenthalt, Narben und wochenlange Schmerzen“ sollen wegfallen. **rus**

KOSTEN

Die Kasse zahlt nicht immer

Die Kosten für eine Ohrenanlegung hängen von Größe und Art des Eingriffs ab und können laut Andreas Nauemann, dem Direktor der HNO-Klinik in Bremen-Mitte, bei mehreren tausend Euro liegen. Ob die gesetzliche Krankenversicherung für den Eingriff aufkommt, hänge vom Einzelfall ab, sagt Ann Marini vom GKV-Spitzenverband in Berlin. Die Kasse zahlt nur dann, wenn mit der Operation ein „Funktionsdefizit behoben oder eine erhebliche Entstellung beseitigt wird.“