



Bluthochdruck (Hypertonie)

Ein Informationsangebot
von [gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de)

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)

Bluthochdruck (Hypertonie): Symptome und Ursachen



PantherMedia / Gisela Scheffbuch

Viele Menschen haben einen erhöhten Blutdruck (Hypertonie). Normalerweise spürt man ihn nicht. Er lässt sich nur feststellen, indem man den Blutdruck misst.

Bleibt der Blutdruck über lange Zeit erhöht, belastet er die Gefäße. Das kann zu Herzinfarkten und Schlaganfällen beitragen und Herz und Nieren schädigen. Dabei gilt: Je höher der Blutdruck, desto größer das Erkrankungsrisiko.

Um den Blutdruck zu senken, genügt manchmal eine Änderung des Lebensstils. Es kommen aber auch blutdrucksenkende Medikamente infrage.

Symptome

Ein erhöhter Blutdruck ist meistens nicht zu spüren. Nur wenn er extrem hoch ist, löst er manchmal Symptome wie Schwindel und Sehstörungen aus. Das kann ein Notfall sein.

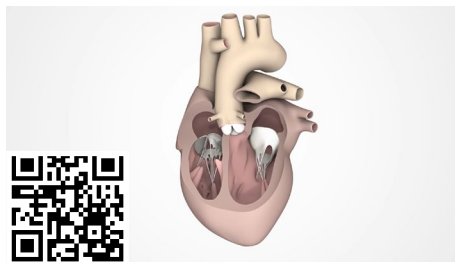
Ein über Jahre bestehender Bluthochdruck kann aber andere Erkrankungen nach sich ziehen,

die Beschwerden auslösen können. Eine Herzschwäche kann zum Beispiel zu Kurzatmigkeit und Wassereinlagerungen in den Beinen führen. Herzrhythmusstörungen können Herzklopfen auslösen. Eine koronare Herzkrankheit („Verkalkung“ der Herzkranzgefäße) kann sich bei körperlicher Anstrengung – zum Beispiel beim Treppensteigen – mit Brustschmerzen bemerkbar machen.

Ursachen

Das Herz versorgt die Organe und Gewebe im Körper mit Blut: Mit jedem Herzschlag zieht sich der Herzmuskel zusammen und pumpt Blut in den Kreislauf. Dabei übt das Blut Druck auf die Gefäßwände aus – das nennt man den Blutdruck.

Wie pumpt das Herz?



Ansehen auf YouTube

Der Körper reguliert den Blutdruck nach Bedarf. Wenn man entspannt ist oder schläft, ist der Blutdruck normalerweise am niedrigsten. Er steigt, wenn die Muskeln bei körperlicher An-

strenkung mehr Blut benötigen. Auch Stress oder Angst können den Blutdruck erhöhen. Bei den meisten Menschen nimmt er außerdem mit steigendem Alter etwas zu.

Wechselnde Blutdruckwerte sind also ganz normal und gehören zu einem aktiven Leben dazu. Bei vielen Menschen ist der Blutdruck aber dauerhaft zu hoch. Oft lässt sich dafür keine bestimmte Ursache finden. Fachleute sprechen dann von einem „essenziellen“ oder „primären“ Bluthochdruck.

Bei etwa 5 von 100 Menschen mit zu hohem Blutdruck lässt sich eine Ursache feststellen. Das kann zum Beispiel eine Schilddrüsenüberfunktion oder eine verengte Nierenarterie sein. Man spricht dann von „sekundärem“ Bluthochdruck.

Manchmal erhöhen auch Medikamente den Blutdruck etwas. Dazu gehören zum Beispiel

- bestimmte Mittel zur Behandlung von psychischen Erkrankungen,
- entzündungshemmende Schmerzmittel wie Diclofenac und Ibuprofen,
- abschwellende Nasensprays oder -tropfen (Dekongestiva) und
- hormonelle Verhütungsmittel, die Östrogen enthalten, wie viele Antibabypillen.

Risikofaktoren

Wie hoch der Blutdruck ist, hat viel mit dem Le-

bensstil zu tun. Die wichtigsten Risikofaktoren für Bluthochdruck sind:

- Übergewicht
- eine salzreiche Ernährung
- zu viel Alkohol
- Rauchen
- zu wenig Bewegung

Es gibt aber auch schlanke, sportliche und ernährungsbewusste Menschen, die Bluthochdruck haben – zum Beispiel aufgrund einer familiären Veranlagung.

Auch Umweltfaktoren wie eine erhöhte Luftverschmutzung durch Straßenverkehr können den Blutdruck erhöhen.

Häufigkeit

Etwa 50 % der Männer und etwa 40 % der Frauen in Deutschland haben einen erhöhten Blutdruck. Die Häufigkeit steigt mit zunehmendem Lebensalter deutlich an. Etwa 15 % der Erwachsenen mit Bluthochdruck wissen nicht, dass sie erhöhte Werte haben.

Folgen

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kann verschiedene Organe schädigen. Unter anderem führt ein ständig erhöhter Druck in den Arterien dazu, dass diese steifer werden. Das

Herz muss dann dauerhaft mehr arbeiten, um ausreichend Blut in den Kreislauf zu pumpen.

Mögliche Folgeerkrankungen eines Bluthochdrucks sind:

- Durchblutungsstörungen in den Beinen (pAVK)
- Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- koronare Herzkrankheit (Verkalkung der Herzkranzgefäße)
- Herzinfarkte
- Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern
- Schlaganfälle
- Nierenschäden

Bluthochdruck ist aber nur einer von mehreren Risikofaktoren für solche Folgeerkrankungen. Andere sind eine familiäre Veranlagung, ungünstige Cholesterinwerte, Diabetes, Übergewicht und Rauchen. Zudem steigt das Erkrankungsrisiko mit zunehmendem Alter an.

Betrachtet man alle Faktoren zusammen, lässt sich statistisch abschätzen, wie wahrscheinlich Folgeerkrankungen eines Bluthochdrucks in der persönlichen Situation sind. Dabei können Risikorechner helfen, die in der Hausarztpraxis eingesetzt werden.

Das Risiko für Folgeerkrankungen lässt sich durch einen gesünderen Lebensstil und blutdrucksenkende Medikamente verringern.

Diagnose

Der Blutdruck lässt mit verschiedenen Geräten in der Arztpraxis oder zu Hause messen. Er unterliegt natürlichen Schwankungen. Deshalb verlässt man sich nicht auf eine einzelne Messung, sondern bestimmt den Blutdruck mehrmals hintereinander.

Gut zu wissen

Ob in der Arztpraxis oder zu Hause: Um aussagekräftige Werte zu bekommen, ist eine sorgfältige und mehrfache Blutdruckmessung wichtig.

Der Blutdruck wird in der Einheit „Millimeter Quecksilbersäule“ (mmHg) gemessen. Man unterscheidet dabei zwei Werte, die stets zusammen angegeben werden, zum Beispiel 128 zu 85. Der erste Wert gibt den Druck in den Gefäßen an, wenn sich das Herz zusammenzieht (systolischer Blutdruck). Der zweite misst den Gefäßdruck, wenn der Herzmuskel erschlafft (diastolischer Blutdruck).

Ein normaler Blutdruck liegt bei Erwachsenen unter 140 zu 90. Die Diagnose Bluthochdruck wird gestellt, wenn

- der systolische Wert über 140 mmHg liegt,
- der diastolische Wert über 90 mmHg liegt oder
- beide Werte erhöht sind.

Wenn in der Arztpraxis ein erhöhter Blutdruck festgestellt wird, schließen sich weitere Messungen an, um die Diagnose zu bestätigen. In der Regel wird eine Langzeitmessung über 24 Stunden empfohlen, weil sie am aussagekräftigsten ist. Dazu trägt man eine Blutdruckmanschette, die mit einem mobilen Messgerät verbunden ist. Alternativ kann man selbst zu Hause mehrfach den Blutdruck messen – oder er wird nach vier Wochen erneut in der Arztpraxis bestimmt.

Um mögliche Folge- oder Begleiterkrankungen eines Bluthochdrucks zu erkennen, fragt die Ärztin oder der Arzt außerdem zum Beispiel nach

- Beschwerden wie Herzklopfen, Kurzatmigkeit oder Brustschmerzen, bei Männern auch Erektionsproblemen,
- körperlichen Auffälligkeiten wie einem erhöhten Puls, Wassereinsparungen, Nervenstörungen oder einer unerwarteten Gewichtszunahme oder -abnahme,
- anderen Erkrankungen bei einem selbst oder bei den Eltern oder Geschwistern,
- Medikamenten, die man nimmt,
- dem Lebensstil – zum Beispiel, ob man raucht, und
- bei Frauen: ob eine Schwangerschaft besteht.

Durch eine Blut- und Urinuntersuchung kann unter anderem die Nierenfunktion überprüft werden. Ein EKG kann Hinweise auf Herzrhythmusstörungen geben.

Welche Untersuchungen sinnvoll sind, ist individuell und hängt vom Alter und den persönlichen Risikofaktoren ab.

Behandlung

Wer einen erhöhten Blutdruck hat, kann selbst einiges tun, um ihn zu senken. Manche Menschen bekommen ihren Blutdruck in den Griff, indem sie

- etwas abnehmen (zum Beispiel mithilfe einer Ernährungsberatung),
- sich salzärmer ernähren,
- wenig oder keinen Alkohol trinken,
- auf Tabak verzichten und
- sich mehr bewegen.

Zusätzlich oder alternativ dazu kann der Blutdruck auch mit Medikamenten gesenkt werden. Dies kommt infrage, wenn man seinen Lebensstil nicht umstellen kann oder möchte – oder wenn dies nicht ausreichend hilft.

☑ Mehr Wissen

Den Blutdruck durch einen veränderten Lebensstil senken → Seite 6

Mit welchen Medikamenten wird Bluthochdruck behandelt? → Seite 10

Wann sind Medikamente gegen hohen Blutdruck sinnvoll? → Seite 14

Tipps für eine salzarme Ernährung → Seite 18

Entscheiden

Was man gegen Bluthochdruck tun möchte, ist eine persönliche Entscheidung. Ein leicht erhöhter Blutdruck lässt sich oft schon mit einer Änderung des Lebensstils auf normale Werte senken. Bei stark erhöhtem Blutdruck sind dafür oft Medikamente nötig. Die Medikamente haben jedoch auch Nebenwirkungen – und ihr Nutzen ist nicht für alle gleich, sondern hängt von dem persönlichen Risiko für Folgeerkrankungen ab.

❓ Entscheidungshilfe

Vor der Entscheidung für oder gegen eine medikamentöse Behandlung ist es sinnvoll, sich gut über die Vor- und Nachteile zu informieren. Diese Entscheidungshilfe unterstützt dabei.
→ www.gesundheitsinformation.de/eh-bluthochdruck-senken

Weitere Informationen

Die Hausarztpraxis ist meist die erste Anlaufstelle, wenn man krank ist oder bei einem Gesundheitsproblem ärztlichen Rat braucht. Informationen zur Gesundheitsversorgung in Deutschland helfen dabei, sich im Gesundheitssystem zurechtzufinden und eine passende Arztpraxis zu finden. Mit einer Frageliste kann man sich auf den Arztbesuch vorbereiten.
→ www.gesundheitsinformation.de/frageliste

Mehr Wissen

Den Blutdruck durch einen veränderten Lebensstil senken



BananaStock / Thinkstock

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck kann die Blutgefäße schädigen und zu Folgeerkrankungen führen. Man kann aber selbst viel tun, um den Blutdruck zu senken – sich zum Beispiel mehr bewegen und salzärmer ernähren.

Ein erhöhter Blutdruck lässt sich auf unterschiedliche Weise in den Griff bekommen. Gerade bei einem nur leicht erhöhten Blutdruck ist es zunächst den Versuch wert, bestimmte Gewohnheiten zu ändern und auf einen gesunden Lebensstil zu achten.

In den Medien und im Internet finden sich viele Tipps und Ratschläge zur Blutdrucksenkung. Zum Beispiel wird von bestimmten Diäten, Akupunktur, Tees oder speziellen Nahrungsergänzungsmitteln behauptet, dass sie bei Bluthochdruck helfen können. Durch wissenschaftliche Studien gesichert ist das aber nicht.

Für manche Methoden ist eine Wirkung aber belegt – deshalb ist es sinnvoll, sich auf diese zu konzentrieren:

- ein paar Kilo Gewicht abnehmen
- weniger Salz zu sich nehmen
- nicht rauchen
- keinen oder nur wenig Alkohol trinken und
- sich mehr bewegen

Wenn der Blutdruck stark erhöht ist oder sich mit einer Umstellung des Lebensstils nicht ausreichend senken lässt, können blutdrucksenkende Medikamente sinnvoll sein.

Entscheidungshilfe

Vor der Entscheidung für oder gegen blutdrucksenkende Medikamente ist es sinnvoll, sich gut über die Vor- und Nachteile zu informieren. Diese Entscheidungshilfe unterstützt dabei.

→ www.gesundheitsinformation.de/eh-bluthochdruck-senken

Wie gelingt es, etwas Gewicht abzunehmen?

In Studien konnten Menschen ihren Blutdruck senken, indem sie etwas abgenommen haben. Wer abnehmen möchte, kommt meist um eine Ernährungsumstellung nicht herum. Wichtig ist, die Ernährung so anzupassen, dass man auch langfristig dabeibleiben kann. Extreme Diäten helfen deshalb nicht. Wer sich Unterstützung wünscht, kann eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen – zum Beispiel im Rahmen eines Präventionskurses, der von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst wird.

Am besten gelingt eine Gewichtsabnahme mit einer Kombination aus Ernährungsumstellung und mehr Bewegung. Auch Menschen, die sich bisher nicht so gern bewegt haben, entdecken mit der Zeit oft Freude an der Bewegung oder finden einen Sport, der ihnen Spaß macht.

Was hilft dabei, salzärmer zu essen?

Auch durch eine salzärmere Ernährung lässt sich der Blutdruck senken. Fachleute empfehlen, höchstens 6 Gramm Salz pro Tag zu verzehren – das entspricht ungefähr 1 Teelöffel. Wer selbst kocht, hat mehr Einfluss auf die Salzmenge im Essen. Denn frische und unbehandelte Lebensmittel enthalten kaum Salz, Fertiggerichte oft sehr viel.

i Gut zu wissen

Weitere Informationen zu salzärmerer Ernährung sowie eine Liste zum Salzgehalt verschiedener Lebensmittel gibt es im Text „Tipps für eine salzarme Ernährung“. → Seite 18

Eine weitere Möglichkeit ist, von normalem Speisesalz (Natriumchlorid) auf natriumärmeres Salz umzusteigen, zum Beispiel Kaliumsalz. Studien haben gezeigt: Bei Menschen, die Bluthochdruck oder bereits Folgeerkrankungen haben, senkt der Wechsel auf Kaliumsalz nicht nur den Blutdruck, sondern auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfälle. Dadurch verlängert sich außerdem die Lebenserwartung.

Gesunde Menschen scheiden überschüssiges Kalium in der Regel einfach aus. Wenn man Medikamente nimmt, die die Kaliumausscheidung

beeinflussen, oder eine Nierenerkrankung hat, kann Kaliumsalz jedoch die Kaliumkonzentration im Blut erhöhen. Das kann sich zum Beispiel durch kribbelnde Haut, muskuläre Probleme oder Magen-Darm-Beschwerden äußern. Daher ist es sinnvoll, vor der Umstellung auf Kaliumsalz ärztlichen Rat einzuholen.

Wie viel Bewegung wird empfohlen?

Körperliche Bewegung und Sport erhöhen den Blutdruck kurzfristig, da der Körper mehr Blut durch den Kreislauf pumpen muss. Auf Dauer sorgt regelmäßige Bewegung aber dafür, dass der Blutdruck sinkt – denn Bewegung trainiert die Blutgefäße und macht sie elastischer.

In Studien konnten Menschen mit Bluthochdruck ihren Blutdruck senken, indem sie über die Woche verteilt 2 bis 3 Stunden Ausdauersport machten. Dazu gehört zum Beispiel schnelles Spazierengehen, Wandern, Fahrradfahren oder lockeres Joggen.

Beim Sport sollten sich Herzschlag und Atmung deutlich beschleunigen. Man muss aber nicht völlig außer Atem kommen. Es reicht, wenn sich die Belastung auf einer Skala von 0 bis 10 bei etwa 4 bis 6 bewegt und man sich beim Laufen noch normal unterhalten kann.

Menschen, denen es schwerfällt, mehr Sport zu machen, hilft es manchmal,

- in der Gruppe zu trainieren,
- zur Motivation einen Schrittzähler zu nutzen (zum Beispiel als Fitnessarmband oder Smartwatch),
- Bewegung in den Alltag zu integrieren – zum Beispiel, indem man die Treppe statt des Aufzugs nimmt, mehr Wege mit dem Fahrrad zurücklegt oder eine Busstation früher aussteigt.

Wie kann es gelingen, mit dem Rauchen aufzuhören?

Rauchen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und viele andere Krankheiten deutlich. Wer es schafft, mit dem Rauchen aufzuhören, tut seiner Gesundheit deshalb viel Gutes.

Sich das Rauchen abzugewöhnen, fällt mit Unterstützung leichter. So erhöhen zum Beispiel Nikotinersatztherapien und verschiedene Medikamente die Wahrscheinlichkeit, dass der Rauchstopp gelingt. Auch E-Zigaretten helfen manchen Menschen dabei, ganz auf Nikotin zu verzichten oder zumindest vom schädlichen Tabak wegzukommen. Tabakerhitzer sind zwar weniger schädlich als Rauchen, aber auch nicht unbedenklich.

Welche Rolle spielt Alkohol?

Studien zeigen, dass sich der Herzschlag über viele Stunden um mehrere Schläge erhöht, wenn man Alkohol trinkt. Bei größeren Men-

gen steigt nach etwa zwölf Stunden zudem der Blutdruck. Deshalb gehen Fachleute davon aus, dass Alkohol zu Bluthochdruck beitragen kann. Alkohol erhöht zudem das Risiko für Vorhofflimmern – die häufigste Herzrhythmusstörung. Daneben gibt es noch viele weitere Gründe, keinen oder nur wenig Alkohol zu trinken. Das fällt vielen Menschen aber nicht leicht, denn Alkoholkonsum ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Wer weniger trinken möchte, kann verschiedene Strategien ausprobieren – zum Beispiel ein Alkoholtagebuch führen.

Was bringen diese Änderungen des Lebensstils?

Durch mehr Bewegung, eine Gewichtsabnahme und weniger Salz lässt sich der systolische Blutdruck jeweils um etwa 4 bis 5 mmHg senken. Zum Vergleich: Ein einzelnes Medikament kann den Blutdruck etwa um 7 bis 8 mmHg senken. Wer es schafft, seinen Lebensstil dauerhaft zu ändern, kann also schon eine Menge erreichen. Das erfordert allerdings viel Motivation und reicht nicht immer aus. Manchmal gelingt es erst mit einer Kombination aus Lebensstilveränderungen und Medikamenten, die Zielwerte zu erreichen.

Das Gute an diesen Maßnahmen ist, dass sie sich nicht nur günstig auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirken, sondern auch das Risiko für andere Erkrankungen wie einige Krebsarten senken.

Mit welchen Medikamenten wird Bluthochdruck behandelt?



PantherMedia / Cathy Yeulet

Bei dauerhaftem Bluthochdruck können Medikamente vor möglichen Folgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Es gibt verschiedene Wirkstoffe, um den Blutdruck zu senken – mit unterschiedlichen Nebenwirkungen. Meist gelingt es, ein passendes Mittel zu finden.

Bei einem leicht erhöhten Blutdruck kann es reichen, bestimmte Lebensgewohnheiten zu ändern, sich zum Beispiel mehr zu bewegen, etwas abzunehmen und salzärmer zu essen. Gelingt es damit allein nicht, den Blutdruck ausreichend zu senken, kommen verschiedene Arzneimittel infrage.

Manche Menschen entscheiden sich auch direkt für Medikamente – zum Beispiel, weil sie ihre Lebensgewohnheiten nicht ändern können oder wollen. Andere ernähren sich ausgewogen, sind schlank, treiben Sport und haben trotzdem Bluthochdruck – oft aufgrund einer familiären Veranlagung.

❓ Entscheidungshilfe

Vor der Entscheidung für oder gegen blutdrucksenkende Medikamente ist es sinnvoll, sich gut über die Vor- und Nachteile zu informieren. Diese Entscheidungshilfe unterstützt dabei.

→ www.gesundheitsinformation.de/eh-bluthochdruck-senken

Welche Medikamente können den Blutdruck senken?

Es gibt unterschiedliche blutdrucksenkende Arzneimittel. Am häufigsten eingesetzt werden:

- ACE-Hemmer
- Sartane (Angiotensin-Antagonisten)
- Diuretika
- Kalziumantagonisten

Früher wurden auch Betablocker zur Blutdrucksenkung eingesetzt. Da sie schwächer wirken, nutzt man sie nicht mehr als Mittel der ersten Wahl – außer es bestehen noch andere Erkrankungen wie eine Herzschwäche.

Alle diese Wirkstoffe können vor Folgeerkrankungen schützen. Welches Mittel sich in der persönlichen Situation eignet, hängt von verschiedenen Faktoren ab – besonders davon, ob und welche anderen Erkrankungen man hat. In der Schwangerschaft werden meist andere Wirkstoffe verwendet, zum Beispiel Methyldopa.

ACE-Hemmer

(Angiotensin-Converting-Enzym-Hemmer)

ACE-Hemmer blockieren ein bestimmtes Enzym, das an der Bildung des blutdrucksteigernden Hormons Angiotensin beteiligt ist. Medikamente aus dieser Wirkstoffgruppe enden im Namen auf „-pril“, wie zum Beispiel Ramipril oder Lisinopril.

Die häufigste Nebenwirkung von ACE-Hemmern ist ein trockener Reizhusten, von dem etwa 5 von 100 Personen betroffen sind. Selten kommt es zu einem sogenannten Angioödem, bei dem Gesicht, Lippen und Zunge anschwellen.

In der Schwangerschaft dürfen ACE-Hemmer nicht genommen werden, da sie das Ungeborene schädigen können.

Table: Die wichtigsten Medikamente zur Blutdrucksenkung

	Wirkung	mögliche Nebenwirkungen	nicht geeignet für
ACE-Hemmer	blockieren ein an der Blutdrucksteigerung beteiligtes Enzym	trockener Reizhusten Anschwellen von Gesicht, Lippen und Zunge	Schwangere
Sartane	blockieren die Wirkung eines blutdrucksteigernden Hormons	Anschwellen von Gesicht, Lippen und Zunge trockener Reizhusten	Schwangere
Diuretika	wirken entwässernd und senken den Druck in den Blutgefäßen	erhöhte Urinmenge und häufigere Toilettengänge Kalium- und Natriummangel mit Übelkeit, Muskelschwäche und Verwirrtheit	Menschen mit Gicht oder schweren Nierenerkrankungen
Kalzium-antagonisten	weiten die Gefäße	<ul style="list-style-type: none"> ● Gesichtsrötung ● verlangsamter Herzschlag ● Wassereinlagerungen (Ödeme) an den Knöcheln ● Migräne ● Magen-Darm-Beschwerden ● Muskel- und Gelenkschmerzen 	Menschen mit bestimmten Herz-Rhythmus-Störungen oder einer verengten Aortenklappe

Sartane (Angiotensin-Antagonisten)

Sartane heben die Wirkung des blutdrucksteigernden Hormons Angiotensin auf. Die Nebenwirkungen ähneln denen von ACE-Hemmern, allerdings lösen Sartane seltener Hustenreiz aus. Auch diese Medikamente dürfen nicht in der Schwangerschaft eingesetzt werden.

Diuretika

Diuretika sind entwässernde Medikamente. Sie erhöhen die Harnbildung in den Nieren und senken dadurch den Druck in den Blutgefäßen. Zu den Nebenwirkungen gehören ein gesteigerter Harndrang und eine erhöhte Urinmenge. Um nächtliche Toilettengänge zu vermeiden, nimmt man diese Medikamente am besten morgens ein.

Mit dem Wasser werden auch die Mineralstoffe Kalium und Natrium ausgeschieden, was zu einem Mangel führen kann. Wenn der Körper zu viel Wasser, Kalium oder Natrium verloren hat, kann es zu Mundtrockenheit, Muskelschwäche oder Verwirrtheit kommen. Um dies zu vermeiden, ist es wichtig, an heißen Tagen oder nach dem Sport ausreichend zu trinken. Besonders ältere Menschen sollten das beachten, wenn sie ein Diuretikum nehmen. Für Menschen mit Gicht und schweren Nierenerkrankungen sind Diuretika nicht geeignet.

Diuretika können die Haut lichtempfindlicher machen – deshalb ist es besonders wichtig, sich vor zu viel Sonnenlicht zu schützen. Außerdem

können sie den Blutzucker leicht steigen lassen.

Kalziumantagonisten

Kalziumantagonisten weiten die Gefäße. Dadurch hat das Blut in den Gefäßen mehr Platz und kann sich verteilen, sodass der Blutdruck sinkt. Mögliche Nebenwirkungen sind eine Gesichtsrötung, ein verlangsamter Herzschlag, Wassereinlagerungen (Ödeme) an den Knöcheln, Migräne, Magen-Darm-Beschwerden sowie Muskel- und Gelenkschmerzen.

Je nach Wirkstoff eignen sich Kalziumantagonisten zum Beispiel nicht für Menschen mit bestimmten Herzrhythmusstörungen oder einer verengten Aortenklappe.

Wie lassen sich Nebenwirkungen vermeiden?

Bei Menschen mit Bluthochdruck läuft der Kreislauf schon seit längerer Zeit „auf Hochtour“. Wenn sie anfangen, blutdrucksenkende Medikamente zu nehmen, kann es passieren, dass sie sich zunächst etwas schlapp fühlen. Bis sich der Kreislauf auf die Blutdrucksenkung eingestellt hat, kann es eine Weile dauern.

Auch andere Nebenwirkungen der Medikamente treten nur in den ersten Tagen der Behandlung auf und verschwinden dann von selbst wieder. Um Nebenwirkungen vorzubeugen, kann zunächst mit einer geringen Dosis begonnen und diese dann langsam gesteigert werden.

Wichtig ist, nicht voreilig den Schluss zu ziehen, dass man ein Medikament nicht verträgt. Es kann bloßer Zufall sein, wenn man nach der Einnahme zum Beispiel Kopfschmerzen bekommt. Nur weil zwei Ereignisse ungefähr gleichzeitig eintreten, heißt das nicht unbedingt, dass sie zusammenhängen. Daher lohnt es sich, ein Mittel etwas länger auszuprobieren.

Etwa 5 bis 10 von 100 Personen haben in Studien eine Behandlung mit einem Blutdrucksenker aufgrund von Nebenwirkungen abgebrochen – die meisten Menschen kommen mit den Medikamenten also gut zurecht. Wer ein Präparat wirklich nicht verträgt, kann es mit einem anderen Wirkstoff versuchen. Manchmal muss man ein bisschen ausprobieren, um gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt das passende Mittel zu finden.

Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Präparate können die Wirkung blutdrucksenkender Medikamente verstärken oder abschwächen. Um solche Wechselwirkungen zu vermeiden, nimmt man Nahrungsergänzungsmittel am besten nur ein, wenn sie wirklich nötig sind und man ärztlichen Rat eingeholt hat.

Auf welche Werte sollte man den Blutdruck senken?

Ein normaler Blutdruck liegt bei Erwachsenen unter 140 zu 90 mmHg (Millimeter Queck-

silbersäule). Ziel einer Behandlung ist es, den Blutdruck unter diese Werte zu senken. Welche Werte man anstrebt, ist aber eine Frage der persönlichen Abwägung: Je niedriger der Blutdruck, desto besser der Schutz vor Folgeerkrankungen – aber desto höher auch die Dosis der Medikamente und damit das Risiko für Nebenwirkungen.

Bei der Abwägung spielen verschiedene Aspekte eine Rolle. Dazu gehören das Alter und mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Gerade bei älteren und gebrechlichen Menschen kann zum Beispiel das Risiko für Stürze zunehmen, wenn der Blutdruck zu stark gesenkt wird oder es zu Nebenwirkungen der Medikamente kommt, etwa Benommenheit.

Welches Medikament eignet sich am besten?

Die Wahl des geeigneten Wirkstoffs hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu gehören mögliche Nebenwirkungen, Wechselwirkungen mit anderen benötigten Medikamenten sowie weitere Erkrankungen wie eine Nierenerkrankung, Diabetes, eine koronare Herzkrankheit, Herzschwäche, Vorhofflimmern oder ein überstandener Schlaganfall.

Vielen Menschen reicht ein Medikament aus, um den Blutdruck zu senken. Andere benötigen zusätzlich ein zweites oder drittes. Die Kombination verstärkt die blutdrucksenkende

Mehr Wissen: Wann sind Medikamente gegen hohen Blutdruck sinnvoll?

Wirkung, da die Mittel an verschiedenen Stellen im Körper ansetzen. Wenn man verschiedene Blutdrucksenker nimmt, kann es sinnvoll sein, einen davon abends einzunehmen – vor allem, wenn der Blutdruck auch nachts nicht sinkt.

Nur wenn man ein Medikament so einnimmt, wie es verschrieben wurde, lässt sich seine Wirkung beurteilen. Dabei ist ein bisschen Geduld nötig: Manchmal wird fälschlicherweise angenommen, dass ein Präparat nicht wirkt, dabei wurde es nur nicht in ausreichender Dosis oder lange genug genommen.

Wer sein Medikament zum Beispiel wegen störender Nebenwirkungen selbst abgesetzt oder nicht immer genommen hat, sollte das offen mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen. Dann lässt sich gemeinsam überlegen, ob es sinnvoll ist, eine neue Dosis auszuprobieren oder vielleicht sogar das Medikament zu wechseln.

Was hilft dabei, die Medikamente über lange Zeit regelmäßig zu nehmen?

Medikamente dauerhaft richtig einzunehmen, fällt vielen Menschen schwer. Es gibt jedoch verschiedene Dinge, die die Einnahme erleichtern können. Als besonders hilfreich haben sich erwiesen:

- regelmäßige Arzttermine, bei denen neue Behandlungsaspekte besprochen werden können,

- ein möglichst einfacher Einnahmeplan und
- Verpackungen oder Behälter mit Fächern für jeden Tag, bei denen man sofort sieht, wenn man eine Tablette vergessen hat.

Wann sind Medikamente gegen hohen Blutdruck sinnvoll?



PantherMedia / Sergey Galushko

Bluthochdruck erhöht auf Dauer das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Medikamente können es senken. Ob sich die Einnahme lohnt, hängt davon ab, wie hoch der Blutdruck ist – aber auch vom eigenen Risiko für Folgeerkrankungen.

Bei erhöhtem Blutdruck lohnt der Versuch, ihn durch eine Gewichtsabnahme, salzärmere Kost und mehr Bewegung zu senken. Außerdem ist es sinnvoll, wenig oder keinen Alkohol zu trinken und auf Tabak zu verzichten. Auch eine Behandlung mit blutdrucksenkenden Medikamenten kommt infrage.

Mehr Wissen: Wann sind Medikamente gegen hohen Blutdruck sinnvoll?

Ob es sich lohnt, Blutdrucksenker zu nehmen, hängt davon ab,

- wie hoch der Blutdruck ist,
- welche zusätzlichen Risikofaktoren man hat und
- wie man die Vor- und Nachteile der Medikamente für sich persönlich abwägt.

Blutdrucksenker schützen nur dann vor Folgeerkrankungen wie einem Herzinfarkt oder Schlaganfall, wenn sie dauerhaft und regelmäßig eingenommen werden. Wenn man sich entscheidet, Medikamente gegen hohen Blutdruck zu nehmen, ist das daher eine Entscheidung für viele Jahre.

Entscheidungshilfe

Vor der Entscheidung für oder gegen blutdrucksenkende Medikamente ist es sinnvoll, sich gut über die Vor- und Nachteile zu informieren. Diese Entscheidungshilfe unterstützt dabei.

→ www.gesundheitsinformation.de/eh-bluthochdruck-senken

Wie hoch ist mein persönliches Risiko für Folgeerkrankungen?

Das Risiko, dass Bluthochdruck zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt, ist höher, wenn folgende Faktoren hinzukommen:

- höheres Lebensalter
- männliches Geschlecht
- Übergewicht
- Rauchen
- Diabetes mellitus Typ 2
- hohe Cholesterinwerte im Blut
- familiäre Veranlagung: Ein erhöhtes Risiko haben Menschen, deren Bruder oder Vater bereits mit unter 55 Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatte oder deren Schwester oder Mutter mit unter 65 Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatte.

Das persönliche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen lässt sich zusammen mit einer Ärztin oder einem Arzt ermitteln. Dazu sind genaue Angaben zu den einzelnen Risikofaktoren nötig. Außerdem müssen der aktuelle Blutdruck sowie die Cholesterin- und Blutzuckerwerte bestimmt werden. Alles zusammen wird in ein Computerprogramm eingegeben, das eine Risikoabschätzung vornimmt. Grundlage der Berechnung sind Daten aus Studien, in denen viele tausend Menschen über Jahre beobachtet wurden.

Als Ergebnis der Schätzung erhält man einen Prozentwert, der die Wahrscheinlichkeit angibt, in den nächsten zehn Jahren einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu bekommen.

Beispiel: Zwei Männer – zwei Risikowerte

Stellen Sie sich zwei Männer vor: Joachim und Heinz. Beide sind 60 Jahre alt und haben einen leicht erhöhten Blutdruck von 142 zu 93 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule).

Joachim hat

- keine weiteren Risikofaktoren.
- Die **Wahrscheinlichkeit**, dass er in den nächsten zehn Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall bekommt, **liegt bei 11 %**. Das bedeutet: 11 von 100 Männern mit dem gleichen Risiko wie Joachim müssen in den nächsten zehn Jahren mit einem Herzinfarkt oder Schlaganfall rechnen.

Heinz dagegen

- raucht,
- hat einen leichten Typ-2-Diabetes und
- ungünstige Cholesterinwerte.
- Die **Wahrscheinlichkeit**, dass er in den nächsten zehn Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hat, ist dreimal so hoch wie bei Joachim: Sie **liegt bei 33 %**.

Die Risikoabschätzung zeigt: Obwohl die beiden Männer den gleichen Blutdruck haben, unterscheidet sich ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich.

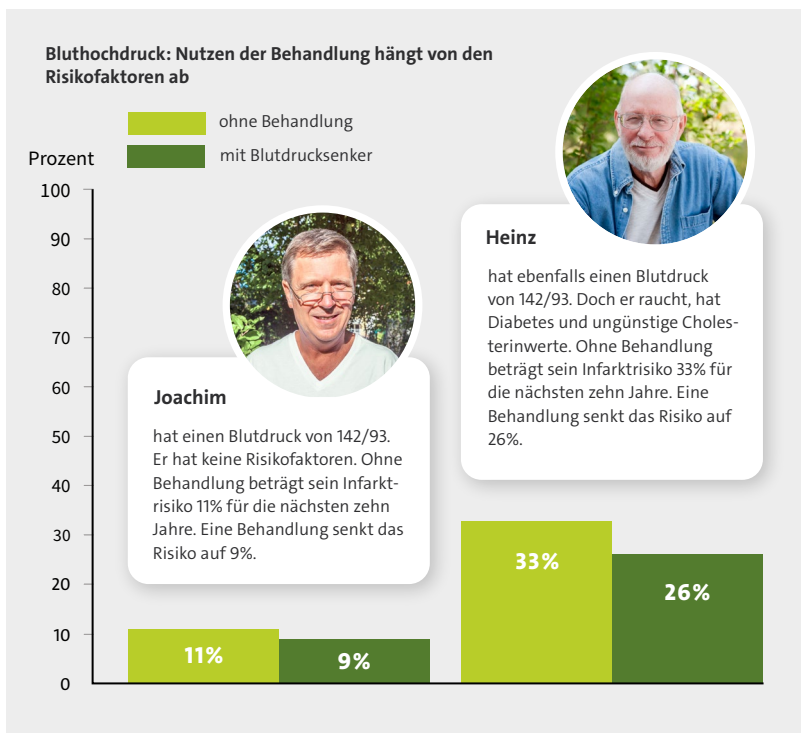
Wie beeinflusst das persönliche Risiko den Nutzen der Medikamente?

Blutdruck-Medikamente können das Zehn-Jahres-Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20 bis 30 % des persönlichen Ausgangswerts senken. Das heißt: Je höher das eigene Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist, desto mehr profitiert man von Blutdrucksenkern.

Geht man von einer Risikosenkung um 20 % des persönlichen Ausgangswerts aus, bedeutet das für die Männer in unserem Beispiel:

- Wenn Joachim Blutdrucksenker nimmt, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass er einen Herzinfarkt oder Schlaganfall bekommt, von 11 auf 9 %.
- Wenn Heinz Blutdrucksenker nimmt, sinkt die Wahrscheinlichkeit für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall von 33 auf 26 %.

Die folgende Grafik stellt dies noch einmal anschaulich dar (siehe nächste Seite):



Wie entscheiden sich Joachim und Heinz?

Joachim und Heinz haben zusammen mit ihren Hausärztinnen ihr Herz-Kreislauf-Risiko ermittelt und die nächsten Schritte besprochen.

Joachim hat sich gegen Blutdrucksenker entschieden. Er fühlt sich gesund und möchte deshalb nicht jeden Tag Medikamente nehmen – zumal sein Erkrankungsrisiko dadurch nur um 2 % sinken würde. Joachim findet außerdem, dass er schon sehr gesund lebt: Er nimmt jedes Jahr an mehreren Volksläufen teil, ernährt sich

ausgewogen und trinkt wenig Alkohol. Er sagt sich: „Falls mein Blutdruck in ein paar Jahren stark steigen sollte, kann ich immer noch Medikamente nehmen.“

Heinz hat sich für die Medikamente entschieden, will aber auch ernsthaft versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Zahlen, die ihm seine Hausärztin erklärt hat, haben ihn zum Nachdenken gebracht. Ein Erkrankungsrisiko von 33 % findet er schon sehr hoch. Auf seine Frage nach möglichen Nebenwirkungen hat

ihm seine Ärztin versichert, dass die meisten Menschen Blutdrucksenker gut vertragen.

Die Geschichten von Joachim und Heinz zeigen: Ob jemand Medikamente nehmen möchte oder nicht, ist auch eine Frage der persönlichen Abwägung.

Tipps für eine salzarme Ernährung



Juan Carlos de la Calle Velez / iStock / Thinkstock

Salz ist lebensnotwendig. Allerdings nehmen die meisten Menschen deutlich mehr davon zu sich, als der Körper braucht. Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen und dadurch zu Folgeerkrankungen wie einem Schlaganfall oder Herzinfarkt beitragen. Eine salzärmere Ernährung kann den Blutdruck senken.

Ein Großteil des Salzes, das wir zu uns nehmen, steckt in verarbeiteten Lebensmitteln. Besonders viel Salz enthalten zum Beispiel Chips und Salzgebäck, verarbeitete Fisch- und Fleischprodukte sowie viele Käsesorten. Auch Brot, Fertiggerichte, -soßen und Würzmittel sind oft stark gesalzen.

FrISChe und unbehandelte Lebensmittel enthalten dagegen wenig Salz. Dazu gehören zum Beispiel frischer Fisch, Fleisch und viele Milchprodukte wie Joghurt und Quark. Die meisten Obst- und Gemüsesorten enthalten nur sehr geringe Salzmen-gen – 13 Kilogramm Tomaten beispielsweise gerade einmal 1 Gramm. Auch Getreideprodukte wie Nudeln oder Reis sind von Natur aus salzarm. Das gilt allerdings nicht für verarbeitete Produkte wie Brot oder Cornflakes.

WievieL Salz steckt in ...?

Wenn man sich salzärmer ernähren möchte, ist es hilfreich, den Salzgehalt von Lebensmitteln ungefähr zu kennen.

Fachleute empfehlen, höchstens 6 Gramm Salz pro Tag zu verzehren – das entspricht etwa 1 Teelöffel. Die folgende Tabelle zeigt den Salzgehalt verschiedener Lebensmittel:

Lebensmittel	Salzgehalt in Gramm
1 Scheibe Graubrot (45 g)	0,6 g
1 Brötchen (45 g)	0,8 g
Margarine (20 g)	zu vernachlässigen
Butter (20 g)	zu vernachlässigen

Lebensmittel	Salzgehalt in Gramm
Joghurt (kleiner Becher von 150 g)	0,2 g
1 Portion Schmelzkäse (30 g)	0,4 g
1 Scheibe Schnittkäse (mind. 45 % Fett i.Tr.)	0,4 g
1 Scheibe Gouda (mind. 45 % Fett i. Tr.)	0,6 g
1 Portion Frischkäse (30 g)	0,3 g
1 Glas Milch (0,25 l)	0,3 g
1 Scheibe Salami (30 g)	0,8 g
1 Portion Leberwurst (30 g)	0,4 g
1 Portion unverarbeitetes Fleisch (nicht gepökelt oder geräuchert) (150 g)	0,2 g
1 Portion geräucherter Matjes (75 g)	5 g
1 Dose Thunfisch in Öl, abgetropft (ca. 150 g)	1 g
1 Portion frischer Fisch, z. B. Kabeljau (150 g)	0,3 g
2 Handvoll geröstete und gesalzene Erdnüsse (50 g)	1 g
2 bis 3 Handvoll Kartoffelchips (60 g)	0,7 g

Lebensmittel	Salzgehalt in Gramm
1 große Möhre (100 g)	zu vernachlässigen
1 Portion in leicht gesalzenem Wasser gekochter Reis (180 g)	zu vernachlässigen
1 Portion in leicht gesalzenem Wasser gekochte Kartoffeln (250 g)	zu vernachlässigen
1 Portion in leicht gesalzenem Wasser gekochte Nudeln (200 g)	zu vernachlässigen
1 Portion Obst (125 g)	zu vernachlässigen

Tipps für eine salzärmere Ernährung

Es ist nicht einfach, seine Ernährungsgewohnheiten dauerhaft zu verändern – schließlich hat Essen auch viel mit Genuss und Lebensqualität zu tun. Die folgenden Tipps können dabei helfen, die Ernährung umzustellen:

- **mit Kräutern würzen:** Eine salzärmere Ernährung muss nicht fad sein. So lässt sich Salz oft gut durch das Würzen mit frischen oder getrockneten Kräutern ersetzen.
- **Salzkonsum langsam reduzieren:** Wie einem etwas schmeckt, ist zum Teil Gewohnheitssache – deshalb fällt es

meist leichter, den Salzkonsum nicht abrupt, sondern über ein paar Wochen zu verringern. Auf diese Weise gewöhnt man sich an den natürlichen Geschmack von Speisen, ohne etwas zu vermissen.

- **salzärmere Alternativen auswählen:** Dazu kann man auf verpackten Lebensmitteln einfach den angegebenen Salzgehalt vergleichen.
- **gesunde Snacks zubereiten:** Viele Menschen greifen zum Beispiel vor dem Fernseher gern zu Snacks wie Salzstangen, gesalzenen Nüssen oder Chips. Sie enthalten nicht nur viel Salz, sondern auch viele Kalorien. Salz- und kalorienärmere Alternativen sind zum Beispiel ungesalzene Nüsse, frische Obstspieße oder Möhren-, Sellerie- und Paprikastreifen mit Dips aus Joghurt oder saurer Sahne.
- **Kaliumsalz verwenden:** Der Blutdruck lässt sich auch senken, indem man auf Kaliumsalz umsteigt. Das ist ein spezielles Diätsalz, bei dem ein Teil des Speisesalzes (Natriumchlorid) durch Kaliumsalz (Kaliumchlorid) ersetzt wird. Kaliumsalz ist jedoch teurer als herkömmliches Speisesalz. Auf Kaliumsalz umzusteigen, kann vor Folgeerkrankungen des Bluthochdrucks schützen. Wer eine Nierenerkrankung hat oder Medikamente einnimmt, die den Kaliumspiegel beeinflussen, holt aber am besten vorher ärztlichen Rat ein.

Stand: 22. Mai 2024

Herausgeber: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Quellen und weitere Informationen auf **Gesundheitsinformation.de:**

[www.gesundheitsinformation.de/
bluthochdruck-hypertonie.html](http://www.gesundheitsinformation.de/bluthochdruck-hypertonie.html)



gesundheitsinformation.de ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Die Website stellt Bürgerinnen und Bürgern kostenlos aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Fragen von Gesundheit und Krankheit zur Verfügung. Dies ist eine gesetzliche Aufgabe des Instituts. Eine andere ist die Bewertung des medizinischen Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von Behandlungsmethoden. Die Arbeit des Ende 2004 gegründeten Instituts wird von einer unabhängigen Stiftung finanziert und durch ein Netzwerk deutscher und internationaler Expertinnen und Experten unterstützt.

Gesundheit und Krankheit sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir geben deshalb keine Empfehlungen. In Fragen der medizinischen Behandlung gibt es ohnehin eher selten „die“ einzig richtige Entscheidung. Oft kann man zwischen ähnlich wirksamen Alternativen wählen. Wir beschreiben Argumente, die bei der Abwägung und Entscheidung helfen können. Wir wollen aber das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern möchten es unterstützen.



**Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)**

Tel.: +49 (0) 221 - 35685 - 0

Fax: +49 (0) 221 - 35685 - 1

E-Mail: gi-kontakt@iqwig.de

www.gesundheitsinformation.de

www.iqwig.de