

Mit Nachdruck gegen Hochdruck

Millionen Deutsche leiden unter Bluthochdruck. Doch wer lange gesund leben möchte, kann heute so viel dafür tun wie noch keine Generation zuvor.

„Zu 60 bis 70% bestimmt unser Lebensstil den Blutdruck.“

Fachleute sprechen von kardiovaskulären Ereignissen. Was sachlich-unspektakulär klingt, bringt neben Krebs den meisten Deutschen den Tod. Herzinfarkte und Schlaganfälle kommen plötzlich, doch sie haben lange Vorgeschichten. Ganz vorne bei den Ursachen ist der Bluthochdruck. Das Schlaganfall-Risiko etwa erhöht er um das Vierfache.

Ärzte weisen seit Jahrzehnten darauf hin und propagieren die Chancen der Prävention. Einem 20-jährigen klarzumachen, dass er seinen Lebensstil in voraussichtlich 30 Jahren bereuen wird, scheint nahezu unmöglich. Doch das darf kein Argument sein, die Aufklärung einzustellen. Kaum eine Krankheit hat so viel Präventionspotenzial wie der Schlaganfall. Rund 70 Prozent der Erkrankungen wären vermeidbar.

Blutdruck, was ist das eigentlich?

Um eine Krankheit zu vermeiden, muss man sie verstehen. Blutdruck ist der Druck, mit dem das Blut durch unsere Gefäße strömt, gemessen in Millimeter auf der Quecksilbersäule, kurz: mmHg. Der Blutdruck passt sich dem Organismus an, er steigt bei Anstrengung und sinkt in der Ruhephase. Es ist ein fein abgestimmtes System, das Muskeln und Organe stets mit ausreichend Sauerstoff versorgt. Der obere, sogenannte systolische Wert entsteht durch die

Herzmuskelanspannung beim Auspumpen des Blutes. Der untere, diastolische Wert entsteht bei der erneuten Füllphase des Herzens. Der optimale Blutdruck liegt bei 120/80 mmHg (Zielwerte der WHO), von Bluthochdruck spricht man bei Erwachsenen ab 140/90 mmHg.

Wann spricht man von Bluthochdruck?

Das Risiko des Bluthochdrucks für Schlaganfall oder Herzinfarkt liegt in der Veränderung der Gefäße. Gesunde Arterien haben glatte, elastische Innenwände. Ein dauerhaft erhöhter Druck führt zu einer Verstärkung der Gefäßinnenwand. Die Gefäße verengen sich, die sogenannte Arteriosklerose entsteht. Zusätzliche Ablagerungen aus Cholesterin und anderen Fetten an den Gefäßinnenseiten erhöhen die Gefahr eines Verschlusses an diesen Engstellen durch Blutgerinnsel.

Selbst ein Bluthochdruck bei erblicher Veranlagung kann durch Lebensstilfaktoren bedeutsam entschärft werden.

Zu 30 bis 40 Prozent ist der Bluthochdruck genetisch bedingt – für alles andere sind wir selbst verantwortlich. Begünstigende Faktoren sind Übergewicht, erhöhte Kochsalzzufuhr, erhöhter Alkohol- und Nikotinkonsum, Bewegungsmangel, Dauerstress und niedrige Kaliumzufuhr. Selbst ein Bluthochdruck bei erblicher Veranlagung kann durch Lebensstilfaktoren bedeutsam entschärft werden. Bluthochdruck ist also kein Schicksal. Es gibt viele Möglichkeiten, ihm vorzubeugen oder ihn zu regulieren.