

# Wenn der Blutdruck in die Höhe schnell

Beate Ebbers

Wer unter Hypertonie leidet, ist nicht allein. Laut der Deutschen Hochdruckliga haben 20 Millionen Bundesbürger Bluthochdruck. Bedenklich ist, dass mehr als sechs Millionen davon nichts wissen und weitere sechs Millionen nicht ausreichend behandelt werden. Dabei kann jeder selbst etwas tun, um den Blutdruck in den Griff zu bekommen.



**E**rhöhter Blutdruck ist zunächst nicht zu spüren. Auf die leichte Schulter sollte die Erkrankung aber nicht genommen werden. Denn Bluthochdruck gilt als Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ebenso erhöht ist das Risiko für Nierenkrebs und Diabetes Typ 2, wie aktuelle Studien zeigen. Jeder Bluthochdruck gilt daher heute als behandlungsbedürftig.

Der Blutdruck wird mit zwei Werten bestimmt: dem systolischen und dem diastolischen. Der höhere Druck entsteht, wenn das Herz sich anspannt und das Blut in die Adern drückt. Dieser systolische Blutdruck wird immer zuerst genannt. Der diastolische Blutdruck wird gemessen, wenn sich das Herz und die Adern wieder entspannen, er ist darum niedriger. Nach den Leitlinien zur Behandlung der Hypertonie der Deutschen Hochdruckliga e.V. liegt der optimale Blutdruck bei einem systolischen Druck von unter 120 Millimeter Quecksilbersäule (mmHG) und einem diastolischen Druck von unter 80 mmHG. Von einer Hypertonie wird gesprochen, wenn der Blutdruck bei wiederholten Messungen 140/90 mmHG und mehr beträgt. Doch auch der sogenannte hoch normale Blutdruck zwischen 130-139/85-89 mmHG kann schon Gefäßschäden verursachen, wenn weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen.

## Häufig ohne Symptome

Viele Hochdruckkranke wissen nicht, dass sie einen erhöhten Blutdruck haben. Denn die Krankheitszeichen setzen langsam und unmerklich ein. Nicht selten treten erst dann Symptome auf, wenn Organe und Gefäße bereits geschädigt sind. Schaden nimmt dabei meist das Endothel, das heißt die innerste Schicht der Gefäßzellen. Die Folge sind Ablagerungen (Plaque) an den Gefäßwänden und

DAK/Wigger

Kopfschmerzen können ebenso wie Schwindel Anzeichen für Bluthochdruck sein. Viele spüren von der Erkrankung aber lange nichts.

die Entwicklung einer Arteriosklerose. In den Nieren kann es zu einer erhöhten Durchlässigkeit von Eiweiß kommen.

Hypertonie kann auch zu einer gestörten Durchblutung der Augennetzhaut führen. Auf einen erhöhten Blutdruck können Anzeichen hinweisen wie Schwindel, Kopfschmerz, Sehstörungen, verminderte Leistungsfähigkeit, Neigung zu Atemnot und Herzklopfen, Wahrnehmung des Pulsschlags in der Brust, am Hals oder im Kopf oder Ohrensausen. Doch diese Anzeichen sind so allgemeiner Natur, dass Betroffene sie selten ernst nehmen oder deswegen zum Arzt gehen.

### Meist genetische Veranlagung

Mehr als 80 Prozent aller Bluthochdruckkranken leiden unter der primären Hypertonie. Bei ihrer Entstehung spielen genetische Faktoren eine Rolle. Doch die Veranlagung muss noch nicht zur Erkrankung führen. Erst wenn bestimmte Risikofaktoren hinzukommen, tritt die primäre Form auf. Bei der sekundären Hypertonie liegt zuvor eine Grunderkrankung vor, in deren Folge es dann zu Bluthochdruck kommt. Sie entsteht in erster Linie aufgrund von Nierenerkrankungen oder Störungen der endokrinen Drüsen, zum Beispiel der Schilddrüse oder der Nebennieren.



S. Grissel/Fotolia.com

die eine Kontraktion, das heißt ein Zusammenziehen der Blutgefäße bewirken. Zudem fördern sie eine Insulinresistenz mit nachfolgend erhöhtem Insulinspiegel, der unter anderem zu einer Steigerung des Blutdrucks führt.

### Kochsalz (Natriumchlorid):

Epidemiologische Studien zeigen, dass ein hoher Kochsalzkonsum mit dem vermehrten Auftreten von Bluthochdruck verbunden ist. Klinische Untersuchungen bestätigen, dass eine hohe Kochsalzzufuhr einen Anstieg des Blutdrucks begünstigt. Eine Kochsalzbeschränkung wiederum senkte bei etwa der Hälfte der Hypertoniker und bei 20-30 Prozent der Personen mit normalen Werten den Blutdruck. Man spricht hier von salzsensitiven Menschen. Für die blutdrucksteigernde Wirkung scheinen sowohl Natrium als auch Chlorid mit ihren vielfältigen Wirkungen auf zellulärer Ebene verantwortlich zu sein. Die Ursachen der unterschiedlichen Reaktion auf Salz sind noch unbekannt. Bis heute gibt es keine allgemeine Definition der Salzempfindlichkeit und keine Methode zu ihrer Feststellung. Ob Patienten salzsensitiv sind, lässt sich nur durch Ausprobieren feststellen, zum Beispiel eine kochsalzarme Ernährung

Die Risikofaktoren, die neben der genetischen Veranlagung zur Entstehung der primären Hypertonie führen, sind vielfältig. Die wichtigsten sind Übergewicht, hoher Kochsalzverzehr, Stress und ungünstige Ernährungswohnheiten.

**Übergewicht:** Ab einem Body-Mass-Index (BMI) über 25 kommt es vermehrt zu Bluthochdruck. Besonders gefährdet sind Menschen mit abdominalem Fett, also Bauchfett, und einem Taillenumfang von mehr als 94 cm bei Männern und über 88 cm bei Frauen. Fettzellen des Bauchfettes bilden verstärkt Botenstoffe,

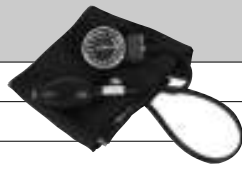
### Zehn Grundregeln für Hochdruckpatienten

1. Blutdruck regelmäßig messen
2. Empfehlungen des Arztes beachten
3. Normalgewicht anstreben
4. Alkoholgenuss einschränken
5. Kochsalz durch Gewürze ersetzen
6. Reichlich Obst und Gemüse essen
7. Pflanzliche Fette und hochwertige Öle bevorzugen
8. Rauchen einstellen
9. Körperliche Bewegung fördern
10. Für Ruhepausen und Entspannung sorgen

Deutsche Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdruckes,  
Deutsche Hypertonie Gesellschaft e. V., Heidelberg

## Einteilung des Bluthochdrucks

Kategorie/ mmHG	systolischer Wert	diastolischer Wert
optimal	< 120	< 80
normal	120-129	80-84
hoch normal	130-139	85-89
Grad 1 Hypertonie (leicht)	140-159	90-99
Grad 2 Hypertonie (mittelschwer)	160-179	100-109
Grad 3 Hypertonie (schwer)	≥ 180	≥ 110
isolierte systolische Hypertonie	≥ 140	< 90



über mehrere Wochen.

**Stress:** Unter Anspannung produziert der Körper Stresshormone, die den Blutdruck steigen lassen. Hypertoniker bilden genetisch bedingt größere Mengen an Stresshormonen als sogenannte Normotoniker und reagieren auch empfindlicher auf diese Hormone.

**Genussmittel:** Rauchen erhöht das Risiko für Gefäßschäden, der Einfluss auf den Blutdruck selbst ist jedoch minimal. Der Effekt von Kaffee wird heute als gering eingeschätzt. Er steigert nur bei koffeinabstinenten Personen den Blutdruck, also bei denen, die keinen oder nur selten Kaffee trinken. Bei regelmäßigem Konsum entwickelt der Körper eine Toleranz, sodass keine schädliche Wirkung zu erwarten ist. Allerdings erhöhen schon geringe Mengen Alkohol den Blutdruck. Alkohol und Rauchen vermindern zudem die Wirkung von blutdrucksenkenden Medikamenten.

**Kalium:** Der Mineralstoff Kalium gilt als Gegenspieler von Natrium. Eine kaliumreiche Ernährung kann den Blutdruck senken; eine kaliumarme fördert dagegen die Entstehung einer Hypertonie.

### Lebensstil ändern ist angesagt

Die Behandlung des primären Bluthochdrucks erfordert viel Geduld. Bei einer mittelschweren bis schweren Hypertonie ist eine

medikamentöse Dauerbehandlung mit blutdrucksenkenden Medikamenten (Antihypertensiva) unumgänglich. Dies gilt auch für leichte Formen des Hochdrucks, wenn zusätzlich Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen. Bei den leichten Formen ist die konsequente Änderung der Lebensführung die erfolgreichste Maßnahme. Ein veränderter Lebensstil alleine bewirkt schon, dass der Blutdruck in die Nähe des normalen Bereichs sinkt. Auch wenn die medikamentöse Behandlung die Basis der Therapie ist, lohnt eine Änderung des Lebensstils, weil damit Medikamente eingespart werden können. Dazu gehört die Normalisierung des Körpergewichtes auf einen BMI unter 25. Übergewichtige, die ihr Gewicht um zehn Kilogramm verringern, senken ihren Blutdruck um durchschnittlich 30/20 mmHg. Ein Hochdruck von 170/110 mmHg lässt sich damit ohne Medikamente auf 140/90 mmHg senken.

Nikotin und Alkohol sollten möglichst völlig gemieden werden. Sie steigern nicht nur den Blutdruck, sondern mindern auch die Wirkung der Antihypertensiva. Mindestens 3- bis 4-mal wöchentlich für jeweils 30 Minuten ist Ausdauersport zu empfehlen. Joggen, Walken, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf sollten daher regelmäßig auf dem Programm stehen. Denn Ausdauersportler ha-

ben in Ruhezeiten einen niedrigen Puls und niedrigere Blutdruckwerte als Untrainierte. Kraftsport wirkt dagegen blutdruckerhöhend. Reichlich Entspannung und ausreichend Schlaf gehören zu einem gesunden Lebensstil ebenfalls dazu.

### Was essen bei Hypertonie?

Eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist, liefert zahlreiche gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe. Gleichzeitig sind diese Lebensmittel wichtige Quellen für Kalium, das sich positiv auf den Blutdruck auswirkt. Ergebnisse der DASH-Studie (Dietary Approach to Stop Hypertension) belegen die blutdrucksenkende Wirkung einer vollwertigen, fettarmen Ernährung. Diese US-amerikanische Studie stammt aus dem Jahr 1997 und verglich verschiedene Diäten und ihre Auswirkungen auf den Blutdruck. Als günstig erwiesen sich dabei fünf bis sieben Porti-



Nordic-Walking und andere Ausdauersportarten senken den Blutdruck auch in Ruhezeiten.

onen Obst und Gemüse pro Tag, fettarme Milchprodukte, Vollkorn-erzeugnisse, Geflügel, Fisch und Nüsse. Werden zusätzlich Lebensmittel mit gesättigten Fetten wie Wurst oder Butter, rotes Fleisch, Süßigkeiten und süße Getränke eingeschränkt, kann diese Diät den Blutdruck um durchschnittlich 5-6/3 mmHg senken. Positiv auf das Herz-Kreislaufisiko wirken sich auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus, wenn sie im Rahmen der Gesamtfettaufnahme anstelle der gesättigten Fette zu sich genommen werden. Besonders Omega-3-Fettsäuren beeinflussen den Blutdruck positiv. Sie befinden sich in Fettsäuren wie Lachs und Hering sowie in bestimmten Ölen, beispielsweise

in Lein-, Walnuss- oder Rapsöl.



### Salz sparen leicht gemacht

Dipl. oec. troph. Beate Ebberts studierte in Bonn Oecotrophologie, Fachrichtung Ernährungswissenschaft und war als ernährungswissenschaftliche Beraterin in einem milchwirtschaftlichen Verband tätig. Anschließend arbeitete sie als Redakteurin bei einem freiberuflichen Fachautor für Ernährung und Gesundheit.

Wer salzsensitiv ist, also auf eine Änderung der Kochsalzzufuhr mit dem Blutdruck reagiert, dem wird empfohlen, den Kochsalzkonsum einzuschränken. Statt der in der Durchschnittskost üblichen 15 Gramm Kochsalz pro Tag sollten nur noch bis zu 6 Gramm (= 2,4 Gramm Natrium) täglich gegessen werden. Fertiggerichte, Konserven, Räucher- und Pökelfleisch sind reich an Salz.

Besser kommen unverarbeitete Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Milch, Öle, frisches Fleisch und Fisch sowie Quark und Naturjoghurt regelmäßig auf den Tisch, die Betroffene salzarm zubereiten können. Wer mag, kann einmal Kochsalzersatzmittel (Kaliumchlorid) ausprobieren. Sie sind wegen ihres metallischen, bitteren Geschmacks jedoch gewöhnungsbedürftig. Brot, Wurst, Schinken und Käse sind Spitzenreiter im

## Natriumarm oder natriumreduziert?

Für die Durchführung einer salzarmen Ernährung haben sich in der Praxis zwei Kostformen bewährt:

1. **natriumarm** (bis 3 g Kochsalz bzw. 1,2 g Natrium/Tag),
  2. **mäßig natriumarm** (bis 6 g Kochsalz bzw. 2,4 g Natrium/Tag).
- Während die natriumarme Kost in der Klinik durchgeführt wird, lässt sich die mäßig natriumarme Diät zu Hause anwenden. Für die Umsetzung stehen streng natriumarme Lebensmittel (weniger als 40 mg Natrium in 100 g verzehrfertiger Zubereitung), natriumarme Lebensmittel (weniger als 120 mg Natrium/100 g) und natriumarme Getränke (weniger als 2 mg Natrium/100 ml) zur Verfügung. Diese sind meist jedoch nur für Großverbraucher im Angebot. Für zu Hause bietet der Einzelhandel kochsalzverminderte Lebensmittel wie Brot, Käse und Wurst, die mit „natriumreduziert“ oder „kochsalzvermindert“ gekennzeichnet sind. Das Angebot ist jedoch noch sehr gering. Am besten gelingt salzarme Kost ohnehin mit möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln.



Kochsalzgehalt. Als Alternative bieten sich selbst gemachte Brotaufstriche an oder spezielle kochsalzverminderte Erzeugnisse, die es in gut sortierten Supermärkten, Reformhäusern, an der Käsetheke und im Fleischerfachgeschäft gibt. Gewürzmischungen, Brühen und Fertigsuppen sollten wegen ihres hohen Salzgehalts nicht zum Kochen verwendet werden. Zum Würzen eignet sich am besten die große Vielfalt der Kräuter. Für Geschmack sorgen zudem Zwiebeln, Knoblauch und andere würzende Gemüse wie Sellerie. Am besten für Hypertoniker sind Mineralwässer mit weniger als 20 mg Natrium je Liter. Sie sind mit dem Zusatz „natriumarm“ gekennzeichnet. Salzgebäck wie

Salzstangen, Chips, Cracker oder Laugengebäck sind aufgrund des hohen Natriumgehalts ungeeignet. Stattdessen können Nüsse oder klein geschnittene knackige Gemüse als Knabberersatz dienen.

### Umstellung lohnt sich

Für Hochdruckpatienten, die deftige und salzreiche Gerichte gewohnt sind, ist eine kochsalzärmere Kost eine große Umstellung. Bei guter Beratung und mit dem Wissen, dass sich auch mit Kräutern und Gewürzen schmackhafte Speisen zubereiten lassen, können sich die meisten Patienten nach einigen Wochen allerdings gut umstellen.

Ab Mitte 30 lohnt es sich, beispielsweise im Rahmen der Früherkennungsuntersuchung Check up 35, regelmäßig den Blutdruck zu kontrollieren. Nur so lässt sich rechtzeitig eine Veränderung erkennen und gegensteuern. Ein gesunder Lebensstil ist aber natürlich auch Menschen mit normalem Blutdruck zu empfehlen.



Salzbrezeln und andere sehr salzige Lebensmittel sollten Blutdruckkranke vom Speiseplan verbannen.

Anschrift der Verfasserin:  
Dipl. oec. troph. Beate Ebberts  
Zum Waterstaken 2  
D-31224 Peine