

# Den Druck aushalten

Bluthochdruck tut den Organen nicht gut. Neben der medikamentösen Therapie gewinnen auch alternative Therapien an Bedeutung. Gemeint ist der Lebensstil. Studien zeigen, wie effizient gesünderes Leben ist.

Felicitas Witte

Österreichische Bluthochdruckpatienten sind gewissenhaft: Laut einer Umfrage des Fessel-Instituts in Wien unter 4000 Patienten lesen 61 Prozent den Beipackzettel ihrer Medikamente. Jeder Dritte ist daraufhin so beunruhigt, dass er die Tabletten nicht nimmt. Von Herzstolpern ist die Rede, kalten Händen und Füßen, Übelkeit, Verstopfung, depressiven Verstimmungen. Deshalb informieren sich viele über alternative Methoden, den Blutdruck zu senken. „Man kann damit tatsächlich den Blutdruck senken“, sagt Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus in Berlin und Professor für Naturheilkunde an der Charité. „Bei leichtem Bluthochdruck kann man damit oft Medikamente vermeiden.“

Für den Internisten gehört auch eine Änderung des Lebensstils zu Alternativmedizin. Mindestens 30 Minuten an fünf bis sieben Tagen der Woche spazieren zu

gehen, zu schwimmen, Rad zu fahren oder zu joggen, empfiehlt die Europäische Leitlinie zur Behandlung von Bluthochdruck. So ein aerobes Ausdauertraining kann den oberen Blutdruckwert um 6,9 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) senken. Medikamente drücken den Wert um 8 bis 10 mmHg. In der Leitlinie wird empfohlen, mit dem Rauchen aufzuhören und Übergewicht zu reduzieren. „Je mehr, desto besser – jedes Kilo weniger senkt den oberen Druckwert um 2 mmHg“, sagt Thomas Lüscher, Chef-Kardiologe an der Uni-Klinik Zürich.

Gut belegt ist auch der positive Effekt einer mediterranen Ernährung mit viel Gemüse und Obst, Olivenöl statt tierischer Fette, kaum Fleisch und mäßig Alkohol. „Man muss nicht wie ein Mönch leben“, sagt Michalsen, „aber wenn man gestresst ist, ungesund isst und wenig Sport treibt, sind die Gefäße am Limit.“ Schlanke Leute, die regelmäßig Sport treiben, bräuchten beim Essen weniger vorsichtig sein, denn ihre Gefäße seien gesünder.

## Essen, das guttut

„Am besten wäre vegetarische Ernährung“, sagt Michalsen, der selbst seit Jahren kein Fleisch mehr isst. „Das senkt nicht nur den Blutdruck, sondern schützt auch die Niere vor möglichen Schäden.“ Die gute Nachricht für Bluthochdruckpatienten: Schokolade braucht man sich nicht zu verkneifen, der vor allem in dunkler Schokolade enthaltene Inhaltsstoff Epicatechin senkt den Druck. Schokolade in Maßen ist bei Bluthochdruck also durchaus erlaubt, andere blutdrucksenkende Nahrungsmittel sind Hibiskus- und Grüntee, Roter-Rüben-Saft, Soja Nahrungsergänzungsmittel oder Olivenblättereextrakt.

Wer zusätzlich zum Grunzeug aktiv werden will, kann es mit Akupunktur oder Entspannungstechniken versuchen, etwa Meditation, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitstraining oder Yoga. „Dazu haben wir jetzt

einige gute Ergebnisse“, sagt Michalsen. Der Naturmediziner erforscht noch diverse andere alternative Behandlungen. Günstige Effekte hatten bei manchen seiner Patienten auch Aderlässe, eine Therapie mit UV-B-Strahlen und Vitamin D, Kneipp-Kuren, Sauna und Fasten.

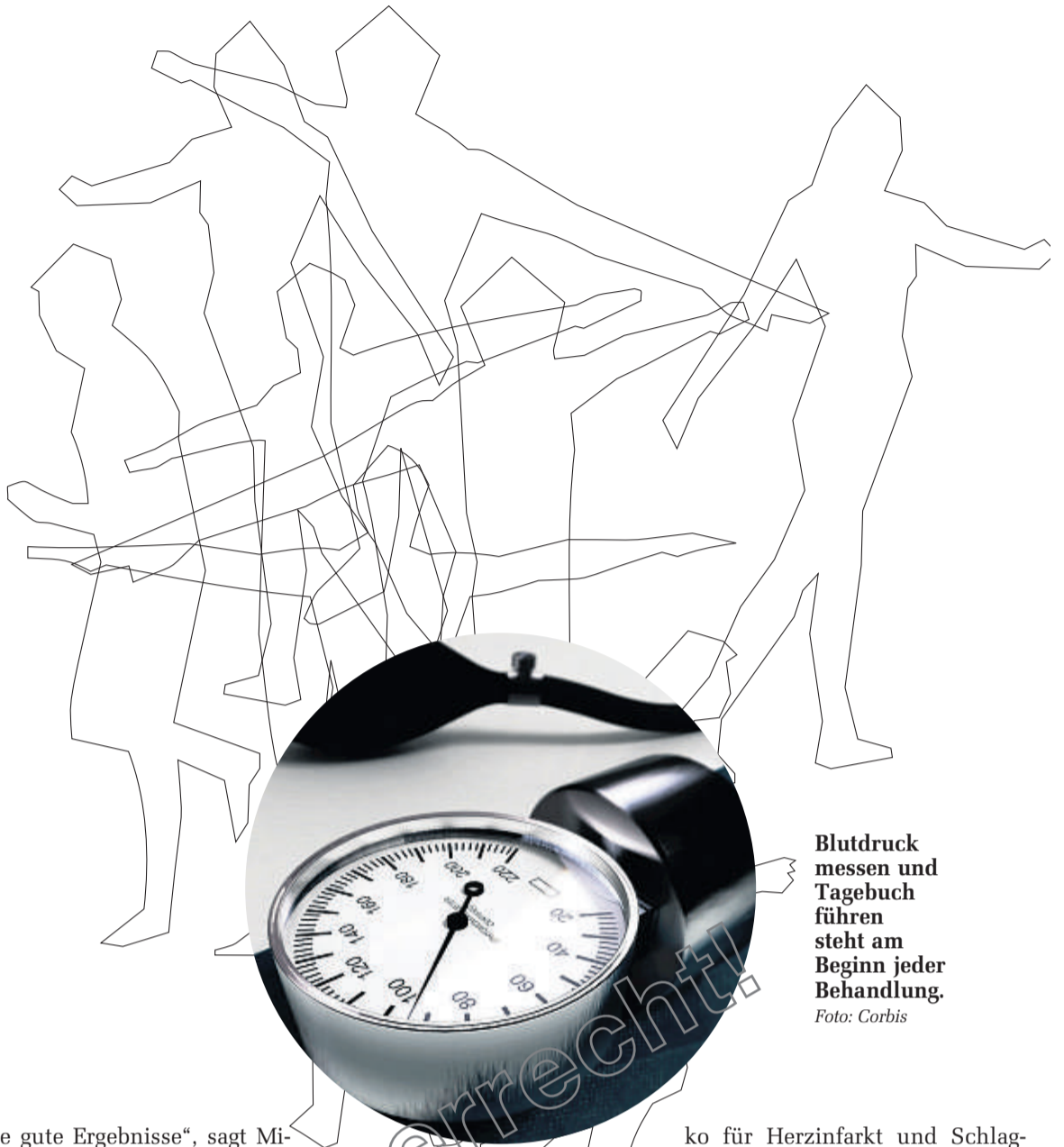
Nicht geklärt ist bisher, wie lange der blutdrucksenkende Effekt anhält. „Eine wirksame Therapie sollte den Druck nicht nur zu einem beliebigen Zeitpunkt senken, sondern auch langfristig Komplikationen vermeiden“, sagt Michael Wolzt von der Bluthochdruck-Ambulanz am AKH Wien. Bei Medikamenten sei dies klar nachgewiesen. „Aber bei der Naturheilkunde haben wir keine Langzeitstudien mit solchen

Ergebnissen.“ Leider gäbe es für solche Untersuchungen keine Milliarden an Forschungsgeldern, wie sie die Pharmaindustrie für Arzneimittelstudien bereitstellt, verteidigt sich Michalsen, sodass die Forschung nur schleppend vorangehe. „Bei Medikamenten wussten wir am Anfang auch nur, dass sie den Druck senken können – erst später zeigten die großen Studien, dass man damit das Risi-

ko für Herzinfarkt und Schlaganfall senken kann.“ Michalsen vermutet, dass es sich auch bei naturheilkundlichen Verfahren ähnlich verhält. „Wenn sie den Druck senken können, können sie auch Komplikationen vermeiden.“

## Therapietreu sein

Abgesehen von der Änderung des Lebensstils solle man sämtliche alternativen Methoden allerdings ergänzend und dann nur in Absprache mit dem Arzt versuchen, rät der Kardiologe Lüscher. „Bei den Medikamenten kennen wir Wirkungen und Nebenwirkungen im Gegensatz zur Naturheilkunde genau. Voraussetzung ist allerdings, dass der Patient die blutdrucksenkenden Tabletten auch wirklich einnimmt.“



Blutdruck messen und Tagebuch führen steht am Beginn jeder Behandlung.  
Foto: Corbis

## WISSEN

### Körperstress

Bei einem von zehn Patienten entsteht Bluthochdruck als Folge einer Krankheit, etwa an Nieren oder Nebennieren, als Nebenwirkung von Medikamenten oder durch Drogen wie Amphetamin und Kokain. Hier wird Bluthochdruck als **sekundäre Hypertonie** bezeichnet.

In all jenen Fällen, bei denen Mediziner keine direkte Ursache finden, lautet die Diagnose **primäre Hypertonie**. Sie entsteht durch genetische Faktoren und/oder Lebensstil. Es gibt kein einzelnes „Hochdruck-Gen“, vermutlich führen Veränderungen an einer Reihe von Genen dazu, dass der Körper empfindlich auf Kochsalz, Stress oder andere Faktoren reagiert und den Blutdruck nicht mehr optimal regulieren kann. Der Körper von Hypertonikern scheidet weniger Salz aus, bindet damit mehr Wasser. Das führt zu mehr Flüssigkeit in den Blutgefäßen, das Herz muss gegen das größere Volumen mit mehr Druck anpumpen. Im Alter werden zudem die Blutgefäße steifer, sodass der Druck dann noch mehr steigt. Bei **Übergewicht** reagiert der Körper nicht mehr so empfindlich auf Insulin und stellt deshalb mehr davon her. Insulin hält ebenfalls Salz und Wasser zurück. Außerdem wird bei Übergewichtigen und Diabetikern in den Blutgefäßen zu wenig Stickstoffmonoxid hergestellt, was bei Gesunden gefäßerweiternd wirkt. Stress, Rauchen und Alkohol verstärken diesen Effekt noch. (fewi)

## Blutdruck therapieren: Viele Mittel führen zum Ziel

Multiple Faktoren bestimmen darüber, mit welchen Medikamenten Blutdruck gesenkt wird

Eine konsequente Bluthochdrucktherapie kann die Zahl der Herzinfarkte und die der Schlaganfälle um die Hälfte senken. „Es gibt kein Standardmedikament, wir wählen es individuell aus“, sagt Michael Wolzt von der Hypertonie-Ambulanz am AKH Wien, der Patienten deshalb genau nach Diabetes, Herz- oder Nierenschwäche, Blutfettwerten oder Krankheiten in der Familie befragt. Mehrmals und über einen längeren Zeitraum muss Blutdruck gemessen werden, um festzustellen, wie stark der Druck erhöht ist. Dann wird Patienten ein sogenannter „Risikowert“ zugeschrieben (siehe Grafik).

Die Grenzen sind fließend. Eine 60-jährige Nichtraucherin mit 150 zu 90 hat einen leichten Bluthochdruck Grad 1 ohne Risikofaktoren. Ein Mann mit einem Hochdruck Grad 2 von 170 zu 90 hat ein viel höheres Risiko. Hätte er Diabetes oder sein Bluthochdruck schon die Nieren oder Augen geschädigt, wäre das Risiko noch größer.

„Bei niedrigen Risikowerten empfehlen wir zunächst eine Änderung des Lebensstils“, sagt Thomas Lüscher, Chefkardiologe an der Uni-Klinik Zürich, „damit

lässt sich der Druck oft senken.“ Viel Obst und Gemüse sollte man essen, Speisen nicht nachsalzen, sich regelmäßig körperlich betätigen, mäßig Alkohol trinken, nicht rauchen und Normalgewicht halten.

Bei leicht erhöhtem Druck ist Beobachtung empfohlen. Sinken die Werte nicht, müssen Medikamente verordnet werden. „Den Lebensstil sollte man aber trotzdem ändern, um die Dosis von Medikamenten gering zu halten“, sagt Lüscher.

Derzeit wählen Internisten aus fünf Medikamentengruppen das

am besten passende Präparat aus. So werden Diabetikern und Patienten mit Herzschwäche zunächst meist ACE-Hemmer verschrieben, nach Herzinfarkten eher Betablocker. Beachten müssen die Ärzte auch Krankheiten, bei denen sie bestimmte Medikamente nicht verschreiben dürfen, etwa bei Nierenkrankheiten. „Außerdem reagieren Patienten ganz unterschiedlich auf die verschiedenen Medikamente“, sagt Wolzt. „Bringt ein Präparat nicht rasch den gewünschten Erfolg, sollte man nicht zögern und ein anderes wählen.“

Bei langfristig bestehendem Bluthochdruck helfen meist nur mehr mehrere Medikamente gemeinsam. Am Markt haben sich Kombinationspräparate etabliert. „Es erleichtert die Einnahme, wenn Patienten nicht viele unterschiedliche, sondern nur eine einzige Tablette schlucken müssen“, sagt Wolzt. So lässt sich das Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle mit der Kombination aus ACE-Hemmer und Diuretikum um über 20 Prozent senken, während sich die Kombination von Angiotensin-Rezeptorblocker und ACE-Hemmer eher nicht anbietet, weil sich der Druck damit nur im geringen Ausmaß zusätzlich senken lässt und es häufiger zu Nierenschäden kommt.

Auf Herzkongressen wird aktuell immer wieder über neue Therapien berichtet, bei denen mithilfe eines Katheters Nerven an den Nierenarterien verodet werden. „Nur in wenigen Fällen lässt sich der Bluthochdruck damit heilen“, sagt Lüscher. Die meisten Patienten müssten lebenslang Medikamente einnehmen. „Aber wenn sie das gewissenhaft tun, können sie besser oder sogar länger leben.“ (fewi)

### Normwerte zum Blutdruck

Kategorie	systolisch	diastolisch
Optimal	< 120	< 80
Normal	120–129	80–84
Hoch-normaler Blutdruck	130–139	85–89
Milde Hypertonie (Grad 1)	140–159	90–99
Mittlere Hypertonie (Grad 2)	160–179	100–109
Schwere Hypertonie (Grad 3)	> 180	> 110

Quelle: Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Hypertensiologie und der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie

DER STANDARD