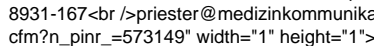




## Bluthochdruck: Gesunder Lebensstil allein reicht nicht immer aus

**Bluthochdruck: Gesunder Lebensstil allein reicht nicht immer aus**  
Mit fettarmer Ernährung, täglichen Spaziergängen und höchstens einem Glas Bier am Tag bekommen viele Menschen mit Bluthochdruck ihre Werte in den Griff. "Bei mäßiger Hypertonie von bis zu 159 zu 99 sollten Ärzte zunächst immer eine Umstellung der Lebensgewohnheiten empfehlen", erläutert Professor Dr. med. Martin Hausberg, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL aus Karlsruhe. Dazu gehören eine ausgewogene, salzarme Ernährung, Sport und das Ziel, Risiken so gering wie möglich zu halten: Übergewicht, Rauchen und Alkohol. Doch das reicht nicht immer aus. "Wenn die Werte trotz intensiver Bemühungen des Patienten auch nach mehreren Monaten nicht sinken, ist eine Behandlung mit Blutdruck-Medikamenten notwendig", so Professor Hausberg, "und maßgeblich für seine Gesundheit".  
Dasselbe gelte, wenn der Blutdruck die 159/99 mmHg überschreitet oder wenn ein erhöhtes Risiko durch andere Erkrankungen der Nieren, des Herzkreislaufsystems oder Diabetes mellitus besteht. "In diesen Fällen wäre es nahezu verantwortungslos, keine Medikamente zu verschreiben", betont der Experte. Denn je länger der hohe Blutdruck anhält, desto größer die Gefahr, dass er das gesamte Gefäßsystem und Organe wie Herz, Hirn oder Nieren schädigt.  
Wie wichtig Aufklärung ist, zeigen die Zahlen: Jeder zweite Deutsche ist übergewichtig, jeder vierte raucht - das treibt den Blutdruck in die Höhe. Dennoch weiß nur jeder zweite Betroffene von seinem Bluthochdruck. Das bedeutet aber für viele nicht, etwas dagegen zu unternehmen: Nur die Hälfte lassen sich auf eine Behandlung ein. "Viele verdrängen das Problem Bluthochdruck, da es anfangs keine spürbaren Beschwerden verursacht", sagt Experte Hausberg.  
Ältere Menschen empfinden leicht erhöhte Werte zudem oft nicht als gefährdend. Lebensalter plus 100 - nach dieser veralteten Faustregel zur Bestimmung der Höchstwerte richten sich immer noch zu viele Patienten und auch Ärzte. Danach wäre für einen 60-Jährigen ein Blutdruck von bis zu 160 mmHg noch akzeptabel. "Diese Regel führt in die Irre", warnt Professor Hausberg, "Langzeitstudien zeigen eindeutig, dass ein Wert über 140 mmHg auf längere Zeit in jedem Alter gesundheitsgefährdend ist und das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall signifikant erhöht." Ein gesunder Lebensstil bliebe zwar der erste Schritt, dagegen vorzugehen. Denn auch Medikamente könnten ungesunde Gewohnheiten nicht kompensieren. Doch wenn das nicht wirke, müssten Ärzte blutdrucksenkende Mittel verordnen.  
Quelle: 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension, European Heart Journal doi:10.1093/eurheartj/ehs151  
Terminhinweis:  
Pressekonferenz der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL/Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention  
anlässlich des 40-jährigen Bestehens  
Diagnostik und Therapie des Bluthochdrucks: eine Erfolgsgeschichte  
Termin: Montag, 15. September 2014, 12.00 bis 13.00 Uhr  
Ort: Dependence der DHL, Oranienburger Straße 22, 10117 Berlin  
Pressekontakt für Rückfragen:  
Deutsche Hochdruckliga e. V.  
Pressestelle/Anna Voormann/Stephanie Priester  
Postfach 30 11 20  
70451 Stuttgart  
Tel.: 0711 8931-552  
Fax: 0711 8931-167  
priester@medizinkommunikation.org  
www.hochdruckliga.de  


### Pressekontakt

Deutsche Hochdruckliga

70451 Stuttgart

### Firmenkontakt

Deutsche Hochdruckliga

70451 Stuttgart

Rund 20-30 Millionen Deutsche haben Bluthochdruck. Nur etwa die Hälfte der Betroffenen weiß von der Krankheit und nur etwa 10 Prozent der Erkrankten erreicht durch eine Behandlung gute Blutdruckwerte. Die Deutsche Hochdruckliga setzt sich dafür ein, dass möglichst viele Betroffene von ihrer Krankheit erfahren und möglichst viele gute Werte erreichen. Wir sprechen regelmäßig mit Politikern und Organisationen, wir fördern Forschungsprojekte, unterstützen die Ärzte und klären die Bevölkerung auf. Rund um das Thema arterielle Hypertonie halten wir aktuelle Informationen bereit für alle beteiligten Gruppen: Bluthochdruck-Patienten, Ärzte, Wissenschaftler, Apotheker, Journalisten und Unternehmen. Der Dialog aller am Thema interessierten gesellschaftlichen Gruppen sorgt für eine vielseitige Diskussion und verhindert die Durchsetzung einseitiger Interessen.