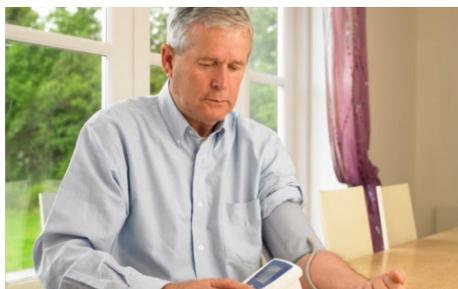




Bluthochdruck (Hypertonie)

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



Bananastock / Thinkstock

Viele Menschen haben einen erhöhten Blutdruck (Hypertonie). Normalerweise spüren sie ihn nicht – mit der Folge, dass er über Jahre hinweg die Gefäße belastet. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck kann Herzinfarkte, Schlaganfälle und Nierenschäden begünstigen. Dabei gilt: Je höher der Blutdruck, desto größer das Erkrankungsrisiko.

Bei der Blutdruckmessung unterscheidet man 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).

Der Blutdruck gilt als erhöht, wenn der systolische Wert über 140 liegt, der diastolische über 90 – oder wenn beide Werte erhöht sind. Die Grenzwerte wurden aus praktischen Gründen festgelegt und sind nur ein Anhaltspunkt. Deshalb gibt es auch unterschiedliche Empfehlungen, ab wann ein Bluthochdruck mit Medikamenten behandelt werden sollte.

Symptome

Ein erhöhter Blutdruck ist meistens nicht zu spüren. Nur wenn er extrem hoch ist, kann er manchmal Symptome wie Schwindel und Sehstörungen zur Folge haben.

Ursachen und Risikofaktoren

Der Körper reguliert den Blutdruck nach Bedarf. In entspannten Situationen ist er normalerweise niedrig, ebenso im Schlaf. Er steigt zum Beispiel, wenn die Muskeln bei körperlicher Anstrengung mehr Blut benötigen. Auch Stress oder Angst können den Blutdruck erhöhen. Bei den meisten Menschen nimmt er außerdem mit steigendem Alter zu.

Wechselnde Blutdruckwerte sind also ganz normal, sie gehören zu einem aktiven Leben dazu. Ist der Blutdruck aber dauerhaft zu hoch, kann er mit der Zeit die Blutgefäße schädigen und das Risiko für verschiedene Erkrankungen erhöhen.

Viele Menschen haben mit Bluthochdruck zu tun, ohne dass sich dafür eine bestimmte Ursache finden lässt. Fachleute sprechen dann von einem „essentiellen“ oder „primären“ Bluthochdruck.

Übergewicht, eine salzreiche Ernährung, zu viel Alkohol und zu wenig Bewegung können den Blutdruck steigen lassen. Es gibt aber auch schlanke, sportliche und ernährungsbewusste Menschen, die Bluthochdruck haben – zum

Beispiel aufgrund einer familiären Veranlagung.

Bei etwa 5 von 100 Betroffenen lässt sich eine genaue Ursache feststellen. Das kann zum Beispiel eine Schilddrüsenüberfunktion oder eine Nierenerkrankung sein. Man spricht dann von „sekundärem“ Bluthochdruck.

Manchmal können auch Medikamente den Bluthochdruck erhöhen zum Beispiel:

- bestimmte Mittel zur Behandlung von psychischen Erkrankungen
- bestimmte pflanzliche Arzneimittel wie Johanniskraut
- abschwellende Nasensprays oder -tropfen (Dekongestiva)
- die Antibabypille

Folgen

Ein ständig erhöhter Blutdruck kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen und zu Organschäden führen. Mögliche Folgeerkrankungen eines Bluthochdrucks sind:

- Durchblutungsstörungen in den Beinen (pAVK)
- Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz)
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Nierenschädigung

Das Risiko für solche Folgeerkrankungen lässt

sich durch eine Behandlung senken.

Diagnose

Der Blutdruck wird in der Einheit „Millimeter Quecksilbersäule“ („mmHg“) gemessen. Um die Werte vergleichen und beurteilen zu können, misst man sie in Ruhe. Dabei verlässt man sich nicht auf eine einzelne Messung, sondern bestimmt den Blutdruck an mehreren Tagen. Wichtig ist zudem, den Blutdruck an beiden Armen zu messen, da er je nach Körperseite unterschiedlich sein kann. Zur Beurteilung des Blutdrucks sind die jeweils höheren Werte ausschlaggebend.

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.

Manchmal wird der Blutdruck über einen Zeitraum von 24 Stunden gemessen (Langzeitmessung)—zum Beispiel, wenn Einzelmessungen sehr unterschiedliche Werte zeigen. Dazu trägt man ein mobiles Gerät am Körper, das den Blutdruck in regelmäßigen Abständen misst.

Früherkennung

Gesetzlich Krankenversicherte haben ab dem 35. Geburtstag alle drei Jahre Anspruch auf einen „Gesundheits-Check-up“. Diese Untersuchung soll frühzeitig Anzeichen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen erkennen. Im Rahmen des Check-up wird auch der Blutdruck gemessen. In großen Studien haben Gesundheits-Check-ups allerdings nicht vor Krankheiten geschützt oder die Lebenserwartung verlängert.

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,
- sich salzärmer ernähren und
- sich mehr bewegen.

Wenn das nicht gelingt, lässt sich der Blutdruck durch Medikamente senken. Bevor man sich aber für eine Behandlung mit Blutdrucksenkern entscheidet, lohnt es sich, die Vor- und Nachteile abzuwägen. Denn ihr Nutzen ist nicht für jeden gleich, und sie können Nebenwirkungen haben.

Weitere Informationen

Die Hausarztpraxis ist meist die erste Anlaufstelle, wenn man krank ist oder bei einem Gesundheitsproblem ärztlichen Rat braucht. Wir informieren darüber, wie man die richtige Praxis findet, wie man sich am besten auf den Arztbesuch vorbereitet und was dabei wichtig ist.

Stand: 08. Mai 2019

Herausgeber: IQWiG – Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

Literaturverzeichnis siehe Ende der Broschüre. Weitere Informationen auf:

<https://www.gesundheitsinformation.de/bluthochdruck-hypertonie.html>



Mehr Infos:

- **Den Blutdruck ohne Medikamente senken**
<https://www.gesundheitsinformation.de/den-blutdruck-ohne-medikamente-senken.html>
- **Mit welchen Medikamenten wird Bluthochdruck behandelt?**
<https://www.gesundheitsinformation.de/mit-welchen-medikamenten-wird-bluthochdruck-behandelt.html>
- **Wann sind Medikamente gegen hohen Blutdruck sinnvoll?**
<https://www.gesundheitsinformation.de/wann-sind-medikamente-gegen-hohen-blutdruck-sinnvoll.html>
- **Tipps für eine salzarme Ernährung**
<https://www.gesundheitsinformation.de/tipps-fuer-eine-salzarme-ernaehrung.html>
- **Coronavirus: Worauf achten bei Bluthochdruck?**
<https://www.gesundheitsinformation.de/diabetes-typ-2/dmp>

Literatur:

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Nutzenbewertung nichtmedikamentöser Behandlungsstrategien bei Patienten mit essentieller Hypertonie: Kochsalzreduktion: Rapid Report; Auftrag A05-21B. 18.06.2009. (IQWiG-Berichte; Band 54).

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Nutzenbewertung nichtmedikamentöser Behandlungsstrategien bei Patienten mit essentieller Hypertonie: Steigerung der körperlichen Aktivität: Rapid Report; Auftrag A05-21D. 23.08.2010. (IQWiG-Berichte; Band 75).

Semlitsch T, Jeitler K, Berghold A, Horvath K, Posch N, Poggenburg S et al. Long-term effects of weight-reducing diets in people with hypertension. *Cochrane Database Syst Rev* 2016; (3): CD008274.

Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, Casey DE, Collins KJ, Dennison Himmelfarb C et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *J Am Coll Cardiol* 2018; 71(19): e127-e248.

Williams B, Mancia G, Spiering W, Agabiti Rosei E, Azizi M, Burnier M et al. ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology and the European Society of Hypertension. *J Hypertens* 2018; 36(10): 1953-2041.

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)**

Im Mediapark 8
D-50670 Köln

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

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

E-Mail: gj-kontakt@iqwig.de

www.gesundheitsinformation.de
www.iqwig.de