

# Wie entsteht ein Bluthochdruck?

Die meisten Fälle der Hochdruckkrankheit sind anlagebedingt. Man spricht dann von einer *primären* oder *essentiellen Hypertonie*. Allerdings bringen zumeist erst Risikofaktoren wie Übergewicht und Bewegungsmangel, hoher Kochsalzverbrauch und schädlicher Dauerstress diese Erbanlage zur Geltung, lösen die Bluthochdruckerkrankung aus und verstärken sie. Meist ist nicht eine Ursache allein verantwortlich, sondern mehrere, die zusammenwirken.

Es ist jedoch sicher nachgewiesen, dass allein die Verminderung der Risikofaktoren durch gesunde Lebensweise den Bluthochdruck und seine Folgen sehr günstig beeinflusst.

## Risikofaktoren

Es gibt eine Vielzahl an Risikofaktoren, die einen hohen Blutdruck bestimmen. Zwar lassen sich nicht alle Risikofaktoren ausschalten oder beeinflussen (z. B. erbliche Veranlagung) – aber je mehr Risiken Sie vermeiden, desto besser ist es für Ihre Gesundheit. Gerade bei Bluthochdruck gibt es Möglichkeiten, durch das eigene Verhalten Risikofaktoren zu minimieren. Zu den wichtigsten Risikofaktoren gehören:

- Erbliche Veranlagung
- Übergewicht
- Zuckerstoffwechselstörung (Diabetes mellitus)
- erhöhte Cholesterinwerte (Hypercholesterinämie)
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Übermäßiger Alkoholkonsum

Weist ein Mensch mehrere dieser Risikofaktoren gleichzeitig auf, so steigt auch die Gefahr für beispielsweise einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall erheblich.



**Kassenärztliche Vereinigung** –  
die Dachorganisation der  
niedergelassenen Ärzte und  
Psychotherapeuten in Berlin

*Fortsetzung Seite 2*

**Bei der Suche nach einem Arzt oder Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**

## Diagnose

Die Blutdruckmessung ist der Grundpfeiler für die Diagnose und die Therapie des Bluthochdrucks. Den Blutdruck in der Schlagader kann man mit aufblasbaren Manschetten, die an Druckmessgeräte angeschlossen sind, am Oberarm oder am Handgelenk bestimmen.

Neben der gelegentlichen Messung des Blutdrucks durch den Arzt haben sich Selbst-Messungen unter häuslichen Bedingungen während der Aktivitäten des Tages und im Nachtschlaf (ambulante 24-Std.-Blutdruckmessung) zu wichtigen ergänzenden Messmethoden entwickelt.

Die Einstufung als behandlungsbedürftige Hochdruckkrankheit setzt allerdings weitergehende ärztliche Untersuchungen und Entscheidungen voraus. Die große Schwankungsbreite des Blutdruckes, die Zu- oder Abnahme im Laufe eines Tages und der Nacht, die Abhängigkeit auch von Emotionen und anderen Erkrankungen ist zu berücksichtigen, wenn man den durchschnittlichen Blutdruck bestimmen will.

## Behandlung

Das Ziel der Behandlung ist eine Normalisierung des Bluthochdrucks. Die Behandlung beruht auf zwei Säulen: einer medikamentösen Therapie und parallel dem eigenen Engagement um eine gesunde Lebensführung:

- Wenn Ihnen Ihr Arzt **blutdrucksenkende Medikamente** verordnet, sollten Sie seinen Anweisungen zur Einnahme genau folgen, um den Therapieerfolg zu sichern. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und informieren Sie Ihren Arzt über eventuelle unerwünschte Beschwerden. Ändern Sie jedoch nicht ohne Rücksprache die Verordnung, da dies gesundheitliche Risiken birgt. Und wichtig: auch wenn Sie keine Beschwerden haben und sich putzmunter fühlen – nehmen Sie weiterhin die Medikamente.
- Um einen zu hohen Blutdruck in den Griff zu bekommen, ist auch eine **gesunde Lebensführung** wichtig. Ihr Arzt berät Sie individuell über Risikofaktoren für Hypertonie, gibt Ernährungstipps und Ratschläge zu einer geeigneten körperlichen Betätigung.

**Bei der Suche nach einem Arzt oder Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**