



Den Druck in den Gefäßen senken

Fast jeder Dritte in Deutschland ist von Bluthochdruck (Hypertonie) betroffen. Die **Kombination mit Diabetes verdoppelt das Risiko** für Herz, Gefäße und andere Organe. Was wichtig ist, um Schäden zu vermeiden, erklärt Kardiologe Prof. Wolfgang Motz



Regelmäßige Blutdruckkontrollen und die Einnahme der Medikamente sind wichtig

Prof. Dr. med. Wolfgang Motz leitet seit drei Jahrzehnten das Herz- und Diabeteszentrum Mecklenburg-Vorpommern, Klinikum Karlsburg. Der Experte für Blutdruck und interventionelle Kardiologie zählt zu den Gründungsmitgliedern der Stiftung DHG, die sich dafür einsetzt, dass herz- und gefäßkranke Menschen mit Diabetes interdisziplinär behandelt werden

❓ Warum treten Diabetes und Hypertonie oft gemeinsam auf?

Typ-2-Diabetes und Hypertonie treten oft gemeinsam auf, da beides eng mit Übergewicht, Bewegungsmangel und Insulinresistenz verbunden ist. Letztere fördert nicht nur erhöhte Zuckerwerte, sondern auch Gefäßveränderungen und eine Aktivierung des sympathischen Nervensystems. Dadurch steigt der Blutdruck. Zusätzlich schädigen chronisch erhöhte Zuckerwerte Gefäßwände und Nieren. Das begünstigt Bluthochdruck.

❓ Wie macht sich Bluthochdruck bemerkbar?

Hoher Blutdruck macht sich lange nicht bemerkbar und wird deshalb als „stiller Killer“ bezeichnet. Manche Betroffene berichten über Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Nervosität oder Nasenbluten. Auch Müdigkeit, Luftnot bei Belastung oder Herzklopfen können auftreten. Häufig wird eine Hypertonie erst entdeckt, wenn bereits Folgeschäden an Herz, Gefäßen, Nieren oder Augen entstanden sind. Deshalb sind regelmäßige Blutdruckkontrollen besonders wichtig.

❓ Was passiert, wenn die Blutdruckwerte dauerhaft hoch sind?

Dadurch werden Gefäße und Organe kontinuierlich geschädigt. An den Gefäßen beschleunigt Bluthochdruck die Entstehung der Arteriosklerose, also die Verkalkung, besonders wenn gleichzeitig Diabetes vorliegt und/oder das Cholesterin erhöht ist. Am Herzen kommt

es zunächst zu einer Verdickung des Herzmuskels, was die Ursache für eine spätere Herzschwäche ist. Mit Bluthochdruck steigt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Vorhofflimmern und Herzschwäche deutlich an. Auch Nieren und Augen können betroffen sein. Eine frühzeitige Behandlung ist entscheidend, um Folgen zu vermeiden.

❓ Welche Optionen gibt es, Bluthochdruck zu behandeln?

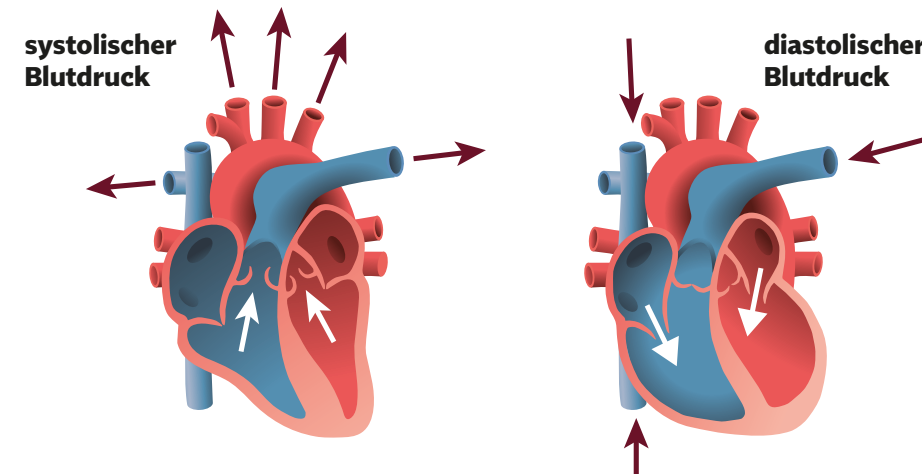
Am Anfang stehen Änderungen des Lebensstils. Gewichtsreduktion, regelmäßige Bewegung, salzarme Ernährung, weniger Alkohol und Nikotin sowie Stressabbau können den Blutdruck senken. Reicht das nicht aus, kommen Medikamente wie zum Beispiel ACE-Hemmer, Sartane, Betablocker, Kalziumantagonisten oder Diuretika zum Einsatz. Die Therapiewahl hängt von Patientenalter, Begleiterkrankungen und Risikoprofil ab. Entscheidend sind regelmäßige Blutdruckkontrollen und eine langfristige, konsequente Therapie. Bei stark übergewichtigen Menschen mit Typ-2-Diabetes gibt es heute durch die Behandlung mit GLP-1-Rezeptoragonisten wie in der „Abnehmspritze“ eine einfache und effektive Möglichkeit, das Gewicht zu reduzieren und parallel den Blutdruck zu senken.

❓ Was kommen bei schwer einstellbarem Blutdruck für Therapien infrage?

Bei schwer einstellbarem, therapieresistentem Bluthochdruck müssen zunächst Ursachen

Blutdruck auf einen Blick

Die Kraft, mit der das Blut durch die Arterien befördert wird, nennt man Blutdruck. In jeder Minute pumpt das Herz die gesamte Blutmenge durch den Körper. Zu hoher Druck macht das Herz steifer und weniger leistungsfähig



Herzessache

Die Messeinheit für den Blutdruck ist mmHg (Millimeter Quecksilbersäule). Der erste Wert beschreibt die systolische Phase (linke Abb.). Dabei zieht sich das Herz zusammen. Der Blutdruck steigt und das Blut strömt aus den Gefäßen. Der zweite Wert ist die diastolische Phase (rechte Abb.). Dabei entspannt sich das Herz, der Blutdruck sinkt, und das Herz füllt sich mit Blut. Bluthochdruck beginnt bei Werten ab 140/90 mmHg. Die Zielwerte werden individuell mit dem Arzt vereinbart. Meist gilt: Niedriger ist besser.

wie Schlafapnoe, Nierenerkrankungen oder Hormonstörungen ausgeschlossen werden. Oft reicht es, die medikamentöse Therapie zu optimieren und mit anderen Substanzen zu kombinieren. Manchmal kommen interventionelle Verfahren wie die renale Denervation infrage. Dabei werden über einen Katheter Nervenfasern an den Nierenarterien verödet, die an der Blutdruckregulation beteiligt sind. Neue Studien zeigen, dass sich so der Blutdruck zusätzlich senken lässt.

❓ Wie können Betroffene ihre Blutdruckwerte im Zielbereich halten?

Neben einem gesunden Lebensstil sollten Betroffene darauf achten, dass verordnete Medikamente verlässlich eingenommen werden. Ergänzend sind regelmäßige Blutdruckkontrollen zu Hause (mehr zur Selbstmessung im Infokasten unten) und ärztliche Verlaufskontrollen wichtig. So können Veränderungen früh erkannt und die Therapie rechtzeitig angepasst werden.

Blutdruckmessen wie die Profis

Menschen mit Diabetes sollten einen Blutdruck unter 135/85 mmHg anstreben. Tipps für die richtige Messung zu Hause

Richtige Sitzhaltung

Aufrecht und angelehnt sitzen, beide Füße am Boden aufstellen, Arm locker auf dem Tisch ablegen.

Zuverlässiges Messgerät

Blutdruckmessgeräte brauchen eine Zulassung als Medizinprodukt, erkennbar am CE-Zeichen.

Korrekte Messung

Die Blutdruckmanschette an Oberarm oder Handgelenk sollte auf Herzhöhe sein. Messung nach einer Minute wiederholen, Durchschnittswert notieren.

Kurz vor der Messung

30 Minuten vorher sind tabu: rauchen,

Kaffee trinken, essen, Sport treiben.

Messung in Ruhe

Die Blutdruckmessung sollte in einem ruhigen und ungestörten Umfeld erfolgen.

Angenehme Temperatur

Zu warme oder zu kalte Umgebungstemperaturen können zu

verfälschten Messwerten führen.

Direkt vor der Messung

Fünf Minuten vor der Messung hinsetzen und ohne Ablenkung ein- und ausatmen.

Keine Unterhaltungen

Während und zwischen den Messungen nicht sprechen.

Die Stiftung DHG

Diese Interviewserie mit hochrangigen Experten entsteht in Kooperation mit der gemeinnützigen Stiftung DHG (Diabetes | Herz | Gefäße). Die Stiftung trägt zum Krankheitsverständnis bei, klärt Menschen über das Risiko für Herz- und Gefäßkomplikationen auf und fördert den Dialog zwischen behandelnden Ärzten über Fachgrenzen hinweg. Ihr Ziel ist es auch, Forschung voranzubringen und die Versorgung zu verbessern. stiftung-dhg.de



FOTO: KLINIKUM KARLSBURG; ILLUSTRATION: ALEX AKSONOV

Quelle: Deutsche Hochdruckliga (hochdruckliga.de)