

Pressemitteilung

Bluthochdruck – Daten & Fakten*

Häufigkeit

Nach Schätzungen haben in Deutschland zwischen 18** und 35*** Millionen Menschen einen zu hohen Blutdruck.

30 bis 40 % der erwachsenen Bevölkerung haben in Deutschland einen hohen Blutdruck. Ab 60 hat jeder Zweite einen zu hohen Blutdruck. Bei Menschen im hohen Alter sind es 80-90 %.

Wann messen?

Der Blutdruck sollte mindestens 1x bei Schuleintritt, im Jugendalter und im frühen Erwachsenenalter gemessen werden.

- Ab dem 30. Lebensjahr, wenn in der Familie (Geschwister, Eltern oder Großeltern) bereits Bluthochdruck aufgetreten ist,
- sonst ab dem 40. Lebensjahr jährlich,
- ab dem 50. Lebensjahr halbjährlich.

Wie misst man den Blutdruck richtig?

- 5 Minuten entspannt sitzen, vor der Messung kein Alkohol, Kaffee oder Medikamente,
- Manschette des Blutdruckgeräts in Herzhöhe,
- zweimal in Abständen von einer Minute messen, der zweite Wert hat größeres Gewicht.

Bei Handgelenkmessung vergleichen Sie die Werte mit den am Oberarm gemessenen Werten beim Arzt. Weichen sie systolisch über 10 mmHg und diastolisch über 5 mmHg ab, ist dieses Handgelenk-Messgerät für Sie nicht geeignet.

Wann ist der Blutdruck zu hoch?

Der optimale Blutdruck liegt bei etwa 120/80 mmHg.

	systolisch (mmHg)	diastolisch (mmHg)
normaler Blutdruck	120 - 129	80 - 84
hochnormaler Blutdruck	130 - 139	85 - 89
Grad 1: leichter Bluthochdruck	140 - 159	90 - 99
Grad 2: mittelschwerer Bluthochdruck	160 - 179	100 - 109
Grad 3: schwerer Bluthochdruck	über 180	über 110
isolierter systolischer Bluthochdruck	über 140	unter 90

Wie tief soll der Blutdruck gesenkt werden?

Blutdruckziele (BD)	
Patienten	Ziele
Patienten 80 Jahre und älter	BD unter 150 mmHg systolisch
Alle Patienten unter 80 Jahre ohne Komplikationen	BD unter 140/90 mmHg
Patienten mit Herzkrankgefäßerkrankung, Nierenschaden, Diabetes mellitus	BD 130-139/80-85 mmHg, nahe bei 130/80 mmHg
Nierenschaden mit krankhafter Eiweißausscheidung im Urin	BD unter 130/80 mmHg

Ursachen des Bluthochdrucks

Bluthochdruck als eigenständige Erkrankung (essentielle Hypertonie) – bei 95 % der Patienten:

- *Unbeeinflussbar:*
 - Genetische Veranlagung: Bluthochdruck ist bereits in der Familie (Geschwister, Eltern oder Großeltern) aufgetreten.
 - Natürliches Älterwerden: Während der durchschnittliche Blutdruck in Deutschland bei 35-Jährigen bei 128/83 mmHg liegt, finden sich bei 70-Jährigen Durchschnittswerte von 155/83 mmHg.
- *Beeinflussbar:*
 - Lebensstilfaktoren: Übergewicht, zu viel Kochsalz (Natriumchlorid), zu wenig Obst und Gemüse, zu viel Alkohol, Bewegungsmangel, zu viel Stress, Rauchen, Medikamente: Rheuma-/Schmerzmittel (Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen, Meloxicam, Indometacin, Piroxicam), Verhütungsmittel (Pille), Cortison; zu viel Lakritze (enthalten blutdrucksteigernde Stoffe)

Sekundärer Bluthochdruck als Folge anderer Erkrankungen – bei 5 % der Patienten:

- *Innere Ursachen:* Schlafapnoe (Schnarchen und Atempausen im Schlaf mit Tagesmüdigkeit), Nierenerkrankungen/Durchblutungsstörungen der Niere, Anomalien der Gefäße (Aortenisthmusstenose), Erhöhte Hormonproduktion (Aldosteron, Adrenalin, Noradrenalin, Schilddrüsenhormone, Cortison)

Folgen des Bluthochdrucks

Am Gehirn:

- Häufigste Komplikation: Schlaganfall
 - durch Degeneration kleiner Gehirngefäße
 - infolge von Verengung der Halsschlagader (Carotis)
 - durch Blutgerinnsel, die infolge von Vorhofflimmern entstehen und in den Gehirnkreislauf verschleppt werden

Am Herzen:

- Herzrhythmusstörungen: Vorhofflimmern
- koronare Herzkrankheit
- diastolische Herzschwäche
- systolische Herzschwäche
- hypertensive Herzerkrankung

An den Nieren:

- chronische Verschlechterung der Nierenfunktion, die wiederum den Blutdruck steigen lässt

Am Auge:

- hypertensive Retinopathie, die die Sehfähigkeit durch Gefäßverschlüsse und Veränderung der Netzhaut beeinträchtigt

*Deutsche Herzstiftung (Hg.), Bluthochdruck heute – Lebensstil, Medikamente, neue Verfahren, Okt. 2011

**Hochrechnung aus KORA S4. (Meisinger et al., Journal of Hypertension 2006; 24: 293-299)

***Deutsche Hochdruckliga e. V. 2011

Bildmaterial für Redaktionen Die Kampagne „Herz unter Druck“

Die Herzwochen richten sich an Patienten, Ärzte und alle, die sich für das Thema Bluthochdruck interessieren. An der Aufklärungskampagne beteiligen sich mehrere tausend Aktionspartner, darunter Krankenhäuser, niedergelassene Kardiologen, Apotheken, Krankenkassen, Gesundheitsämter und Betriebe. Sie organisieren insgesamt über 1 000 Veranstaltungen wie Vorträge, Seminare, Blutdruckmessaktionen, Telefonaktionen und Gesundheitstage.



Das Großplakat zur Kampagne (356 cm x 252 cm)
Bundesweite Verbreitung: 4 000 Standorte in 59 Städten



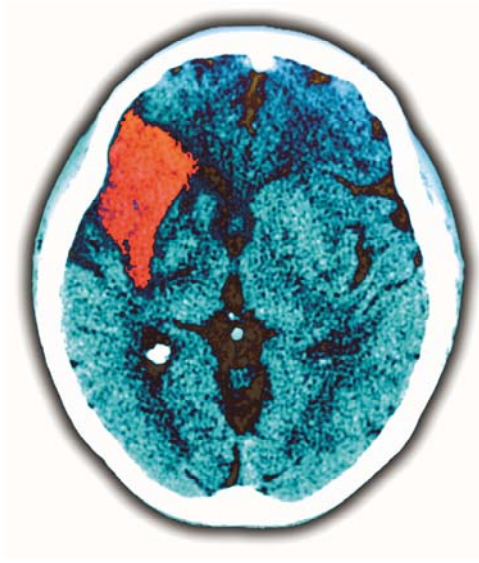
Das Kampagnen-Logo



Die Broschüre zur Kampagne:
Deutsche Herzstiftung (Hg.), *Bluthochdruck heute – Lebensstil, Medikamente, neue Verfahren*, Oktober 2011, 88 Seiten.

Bluthochdruck und seine Folgen

Abb. 1: Schlaganfall



Die Computertomographie (CT) zeigt einen ausgedehnten Schlaganfall durch den Verschluss einer Arterie (ischämischer Schlaganfall)

Bildnachweis: Science Foto Library

Gesunde Netzhaut (Abb. 2) u. Hypertensive Retinopathie (Abb. 3)

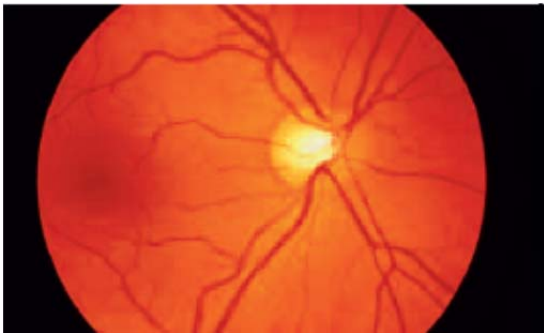


Abb. 2: Gesunder Augenhintergrund mit einer normalen Verteilung der Arterien und Venen



Abb. 3: Netzhaut mit einer durch den Bluthochdruck verursachten Retinopathie

Bildnachweise (Abb. 2 u. 3): Science Foto Library