

# Bluthochdruck – der schleichende Killer

Bluthochdruck tut nicht weh, aber durch Bluthochdruck steigt das Risiko für Schlaganfälle, ernsthafte Gefäßkrankheiten und Herzleiden. In Deutschland leidet etwa die Hälfte der über 60-Jährigen, aber auch schon jüngere Menschen darunter. Prof. Dr. Dietrich Andresen ist Chefarzt der Kardiologie am Vivantes Klinikum am Urban in Berlin und steht uns Rede und Antwort zum Thema.

*Chefarzt Prof. Dr. Dietrich Andresen, Direktor der Klinik für Innere Medizin-Kardiologie/konserv. Intensivmedizin Vivantes-Klinikum Am Urban/Im Friedrichshain, Berlin*



## Eigentlich ist das Thema Bluthochdruck nicht neu. Wieso ist er so gefährlich?

**Chefarzt Prof. Dr. Andresen:** Der Bluthochdruck ist ein lautloser und schleichender Killer. Wenn er nicht wäre, dann würden wir Menschen noch viel länger und gesünder leben können. Der Bluthochdruck selbst ist gar keine schlimme Erkrankung. Wir fühlen uns gut, sind leistungsfähig, brauchen wenig Schlaf, können gut arbeiten. Aber im Laufe der Jahre führt der Bluthochdruck zu Schäden an unserem Blutgefäßsystem; in der Folge kann es zu Komplikationen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Augen- oder Nierenerkrankungen kommen.

## Was treibt den Blutdruck in die Höhe?

**Chefarzt Prof. Dr. Andresen:** Wir wissen zum einen, dass eine genetische Determination – also eine erbliche Vorbelastung – besteht. Nicht selten hatte der Vater oder die Mutter einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Aber hinzu kommt ein ungesunder Lebensstil. Er ist geprägt von Übergewicht, zu salzhaltigem Essen, von Bewegungsmangel und von anhaltendem psychoemotionalem Stress. Diese Faktoren zusammen treiben den Blutdruck in die Höhe und verursachen dann später diese Organschäden.

## Salz befindet sich jedoch in sehr vielen Lebensmitteln. Wie ist es möglich, Salzarmes zu sich zu nehmen?

**Chefarzt Prof. Dr. Andresen:** Man erreicht schon viel, wenn man nach dem Kochen nicht mehr nachsalzt – d.h. das Salzfass vom Tisch nehmen!

## Welche Rolle spielt der Stress?

**Chefarzt Prof. Dr. Andresen:** Unter psychischer, aber auch körperlicher Belastung kommt es zu einer Erhöhung des Blutdruckes. Das ist ein ganz normaler Anpassungsvorgang. Der Blutdruck normalisiert sich, sobald man wieder zur Ruhe kommt. Besteht jedoch ein Dauerstress, kann es mit der Zeit dauerhaft zu einer Blutdruckerhöhung kommen.

## Wie wirkt sich der hohe Blutdruck dann auf unsere Gefäße und Organe aus?

**Chefarzt Prof. Dr. Andresen:** Die Gefäßwand ist eigentlich sehr weich, sehr elastisch, sie gibt nach. Durch erhöhten Blutdruck werden die Gefäßwände aber immer fester und steifer. Das ist ein Prozess der sich über zehn, zwanzig, dreißig Jahre hinzieht. 50 Prozent aller Patienten über 60 haben Probleme aufgrund der Gefäßsteifigkeit. Durch den ständig hohen Druck werden die Gefäßwände porös, es entstehen Ablagerungen z. B. von Cholesterin, Verkalkungen. Dadurch kann es dann zur Katastrophe kommen.

## Wie kommt es überhaupt zu diesen Ablagerungen?

**Chefarzt Prof. Dr. Andresen:** Die zarte Innenhaut der Gefäße wird durch den hohen Druck angekratzt, sie wird langsam rissig. So ähnlich wie der Schlauch im Autoreifen: wenn Sie dort nicht zwei atü sondern vier atü hineinpumpen, wird auch der durch den hohen Druck porös und kann Risse bekommen. So verhält es sich auch mit den Gefäßen.

## Weshalb sind diese Risse dann so gefährlich?

**Chefarzt Prof. Dr. Andresen:** Auch wenn es sich um ganz kleine Risse handelt, bemerkt der Körper, dass etwas blutet. Dann kommen die Thrombozyten (Blutplättchen) und versuchen, die Blutung zu stillen. Dabei verschließen sie das Gefäß komplett – verstopfen es. Und Verstopfen heißt: Infarkt. Die Verstopfung eines Herzkranzgefäßes nennen wir deshalb Herzinfarkt, die Verstopfung eines Gehirngefäßes nennen wir Hirninfarkt oder Schlaganfall. Beide Erkrankungen markieren das katastrophale Ende einer Bluthochdruckerkrankung, die einst so harmlos begonnen hat.