**Bluthochdruck ist keine Bagatelle**

Die unbemerkte Gefahr

(April 2017) Etwa jeder dritte Bundesbürger über 18 Jahre leidet unter dauerhaftem Bluthochdruck (Hypertonie). Dieser bleibt oft jahrelang unerkannt. Doch ohne rechtzeitige Behandlung drohen Folgeschäden wie Herzinfarkt und Schlaganfall, warnt die SIGNAL IDUNA Gruppe.

Angesichts seiner Verbreitung gehört Bluthochdruck zu den sogenannten „Volkskrankheiten“. Häufig wird er als Bagatellerkrankung unterschätzt, denn nicht selten bleibt er über viele Jahre unbemerkt. Man fühlt sich fit und hat keine Schmerzen. Allenfalls der Zufall oder ein Routine-Checkup bringen das Problem ans Licht. Erst wenn Kopfschmerzen, Atemnot, Schwindel oder Schweißausbrüche auftreten, suchen die meisten gezielt einen Arzt auf. Doch dann kann es bereits zu ernsten Schädigungen gekommen sein.

Unter dem Blutdruck versteht man den Druck, den das Blut auf die Gefäße ausübt. Gemessen werden zwei Werte: der höhere, wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht, der niedrigere, wenn sich der Herzmuskel wieder dehnt. Im Fachjargon systolischer und diastolischer Blutdruck genannt. Diese Werte sind zwar über den Tagesverlauf nicht konstant, pendeln sich aber bei Gesunden immer wieder bei einem Mittelwert im Normalbereich ein.

Lebenswandel – Rauchen, Bewegungsmangel oder auch Alkoholkonsum –, Übergewicht oder schlichtweg erbliche Vorbelastung sind Faktoren, die einen dauerhaft hohen Blutdruck begünstigen. Auch wenn dies meist schleichend und anfangs unbemerkt vor sich geht, kann dies auf Dauer lebensbedrohlich sein. Herzinfarkt und Schlaganfall sind die wohl bekanntesten Folgen einer Hypertonie. Darüber hinaus führt chronischer Bluthochdruck dazu, dass die Gefäße früher und schneller altern. Infolgedessen wird die Innenwand der Adern rau und rissig. Es lagern sich leichter Blutbestandteile wie Calcium ab. Die Folge: Arteriosklerose. Auch verschiedene Netzhauterkrankungen lassen sich auf Hypertonie zurückführen.

In selteneren Fällen steckt eine organische Erkrankung beispielsweise der Schilddrüse oder der Nieren hinter einem hohen Blutdruck. Mediziner sprechen dann von einer sekundären Hypertonie.

Das wichtigste ist, Bluthochdruck rechtzeitig zu erkennen und mögliche Grunderkrankungen auszuschließen. Dann lässt er sich zum Teil bereits dadurch wieder in den Normbereich drücken, dass man seine liebgewonnenen Gewohnheiten ändert. Dazu gehört beispielsweise, überflüssige Kilos „abzukochen“, abwechslungsreich und salzarm zu essen, den Alkoholkonsum zu minimieren und sich regelmäßig zu bewegen. Wenn dies nicht ausreicht, ergänzen blutdrucksenkenden Medikamente, die dann meistens lebenslang eingenommen werden müssen, den gesunden Lebensstil.

Die SIGNAL IDUNA empfiehlt Frauen und Männern ab 40 Jahren, ihren Blutdruck mindestens einmal jährlich vom Arzt oder Apotheker überprüfen zu lassen. Sind in der Familie Fälle von stark erhöhtem Blutdruck bekannt, ist es sinnvoll, deutlich eher mit den Kontrolluntersuchungen zu beginnen. Auch dann, wenn keine Warnzeichen spürbar sind. Je früher Hypertonie erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Chancen, Folgeschäden zu vermeiden.