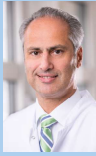




## Der Experte



Professor Dr. med. Dr. phil. Anil-Martin Sinha, Chefarzt der Kardiologie, Nephrologie, Pneumologie und internistischen Intensivmedizin

Professor Sinha ist seit Juli 2011 Chefarzt am Sana Klinikum Hof und Professor für Innere Medizin an der Universität Erlangen. Die Schwerpunkte: alle Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems einschließlich Herzrhythmusstörungen, Schlafmedizin, Sportmedizin und Ernährungsmedizin. Das Sana Klinikum Hof verfügt über eine 24-Stunden-Herzkatheterbereitschaft zur Akutversorgung von Herzpatienten.



Professor Dr. Dr. Anil-Martin Sinha (rechts) sprach über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Bluthochdruck. Marcel Auermann, Chefredakteur der Verlagsgruppe Hof, Coburg, Suhl und Bayreuth (links) moderierte den Online-Vortrag und gab die Zuhörer-Fragen an den Chefarzt weiter.

Foto: Andreas Rau



## Sana Klinikum Hof

Fachbereich Kardiologie, Nephrologie, Pneumologie und internistische Intensivmedizin

Chefarzt Professor  
Dr. Dr. Anil-Martin Sinha

Telefon 09281 98-2385  
Telefax 09281 98-2517  
E-Mail skh-kardiologie@sana.de

# Bluthochdruck – die stille Gefahr

## Zu hoher Blutdruck bleibt oft unbemerkt, hat jedoch schwerwiegende Folgen

„Der Blutdruck ist die Kraft, die das Blut auf die Wand von Arterien und Venen ausübt. Er ist abhängig vom Widerstand der Blutgefäße und der Herzleistung“, erklärte Professor Dr. Dr. Anil-Martin Sinha, Chefarzt der Kardiologie, Nephrologie, Pneumologie und internistischen Intensivmedizin am Sana Klinikum Hof, den Zuhörern des Online-Vortrags „Bluthochdruck – die stille Gefahr“. Auf Einladung der Frankenpost machte der Experte deutlich, warum es gefährlich ist, dass rund 20 Millionen Deutsche Bluthochdruck haben – und viele von ihnen gar nichts davon wissen.

### Natürliche Schwankungen

Zwar sei es natürlich, dass der Blutdruck sowohl im Laufe des Tages als auch im Laufe eines Lebens Schwankungen unterworfen ist. Ist er jedoch dauerhaft zu hoch, können Schädigungen der Gefäße und schwerwiegende Erkrankungen die Folge sein.

„Bluthochdruck zu erkennen ist nicht einfach“, erläuterte Professor Sinha. Denn er verursacht keine Schmerzen oder Beschwerden. Gera-

de für Menschen, die familiär vorbelastet sind, sei es deshalb wichtig, den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren. Ideal seien Werte von 120 bis 129 zu 80 bis 84. Von einer Hypertonie, einem krankhaften Bluthochdruck, spreche man, wenn die Werte 140 zu 90 überschreiten. Größter Risikofaktor für einen erhöhten Blutdruck ist Übergewicht oder eine ungesunde Lebensweise. Beruflicher Stress kann den Blutdruck dann beeinflussen, wenn Betroffene nicht mehr ausreichend für Ausgleich sorgen können, oder sich zusätzlich psychisch belastet fühlen.

Bei Frauen kann zudem die Einnahme der Pille die Entstehung von Bluthochdruck begünstigen. Das betrifft rund fünf Prozent der Frauen, die die Pille nehmen. Darüber hinaus haben auch ältere Frauen nach der Menopause ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck: In jungen Jahren schützt der hohe Östrogenspiegel Frauen vor zu hohem Blutdruck. Nach der Menopause sinkt der Östrogenspiegel und der Testosteronspiegel steigt. Bei den über 60-Jährigen sind Frauen häufiger von Bluthochdruck betroffen als Männer.

Selten liegen einem zu hohen Blut-

druck organische Ursachen, wie beispielsweise eine Schlafapnoe oder Nierenkrankheiten, zugrunde.

Neben der Analyse der Vorgeschichte eines Patienten und der Überprüfung des Body Mass Index helfen eine Untersuchung des Herzens sowie eine Blut- und Urinanalyse dabei, herauszufinden, ob ein Patient an Hypertonie leidet, und wie man diese bestmöglich behandeln kann.

### Risiken senken

„Bei allen Patienten ist eine Änderung des Lebensstils nötig“, betonte der Chefarzt. „Bei den meisten Patienten außerdem auch eine medikamentöse Therapie.“ Gelingt es, den Blutdruckwert um 10 zu senken, sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen um 20 Prozent, das für Schlaganfälle um 27 Prozent und die Sterblichkeit um 13 Prozent. Auch Cholesterin- und Blutzuckerwerte müsse man bei der Behandlung stets im Blick behalten.

Professor Sinha stellte sowohl die gängigsten Medikamente – von ACE-Hemmern über Angiotensin-Rezeptorblocker und Calciumkanalblo-

cker bis hin zu Diuretika – vor. Betablocker kommen vor allem bei herzkranken Patienten zum Einsatz, und nur selten bei ansonsten gesunden Menschen. Es gelte bei der medikamentösen Behandlung den „passenden Hebel“ zu finden. Oft sei auch eine Kombination verschiedener Präparate notwendig.

Bei allen Medikamenten gilt: Sie müssen streng nach Verschreibung eingenommen werden und dürfen keinesfalls eigenmächtig abgesetzt werden. „Die medikamentöse Behandlung beginnt meistens langsam und über Wochen einschleichend, um keine unerwünschten Nebenwirkungen zu verursachen.“ Ist der Blutdruck richtig eingestellt, wird die Einnahme in der vereinbarten Dosis beibehalten. „Wer eine Brille tragen muss, kann diese auch nicht einfach abnehmen – dann ist es vorbei mit der Wirkung.“

Professor Sinha ging außerdem auf ein operatives Verfahren zur Senkung des Blutdrucks – die renale Denervation – ein, und stellte ganz neue Verfahren vor, die sich noch in der Entwicklung befinden, sich aber durchaus als erfolgversprechend herausstellen könnten.

## Drei Zuhörer-Fragen zum Thema Bluthochdruck

**Ist eine Änderung des Lebensstils zur Senkung des Blutdrucks auch dann sinnvoll, wenn der Bluthochdruck eine organische Ursache – wie eine Abgangsstenose der Nieren – hat?**

Wenn die Nierenstenose tatsächlich die einzige Ursache ist, bringt eine Änderung des Lebensstils wahrscheinlich nicht so viel wie in den meisten anderen Fällen. In der Regel handelt es sich jedoch um eine Kombination aus organischen Ursachen und Fragen des Lebensstils. Man sollte deshalb in diesem Fall vermutlich beide Ursachen angehen – also sowohl die Engstelle beseitigen, damit das Blut wieder besser fließen kann, als auch den Lebensstil anpassen.

**Warum kann Schnarchen mit Bluthochdruck zusammenhängen?**

Die Ursache des zu hohen Blutdrucks ist nicht das Schnarchen an sich. Schnarchen ist ungefährlich, doch viele Schnarcher haben zusätzlich Atemaussetzer. Wenn die Atmung während der Nacht immer

wieder für einige Sekunden komplett aussetzt, spricht man von einer Schlafapnoe. Der Körper wird während dieser Aussetzer nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Das führt nicht nur dazu, dass sich die Betroffenen morgens müde und unwohl fühlen, sondern es lässt auch den Blutdruck gefährlich ansteigen. Die Atemaussetzer bedeuten für den Körper Stress, auf den er mit erhöhtem Blutdruck reagiert. Unbehandelt kann Schlafapnoe zu Schlaganfällen oder Herzinfarkten führen.

**Kann Bluthochdruck demenzähnliche Symptome und dauerhafte Hirnschäden verursachen?**

Ganz klar: Ja. Dauerhaft zu hoher Blutdruck kann nicht nur akute Probleme wie einen Schlaganfall verursachen. Er sorgt auch für eine schleichende Schädigung der Gefäße im Gehirn, die sich unter anderem mit demenzähnlichen Symptomen bemerkbar macht.

Verpasst?

Unter [www.frankenpost.de/vortrag](http://www.frankenpost.de/vortrag) können Sie den Vortrag ansehen.

## Modernste Technik: Herzanatomie in Echtzeit



Im Sana Klinikum Hof wurde kürzlich ein neues dreidimensionales Kartierungssystem für Herzrhythmusstörungen eingeführt. „Das Sana Klinikum Hof ist nun, neben dem Deutschen Herzzentrum München, die zweite Klinik in Bayern, die mit diesem weltweit neuen System arbeitet“, berichtet Professor Dr. Dr. Anil Martin Sinha. Das neue kardiiale Mapping-System EnSite X der Firma Abbott wurde basierend auf dem Feedback von Ärzten entwickelt, um sowohl den aktuellen Bedürfnissen als auch den künftigen Möglichkeiten bei kardialen Ablationsverfahren gerecht zu werden, und ist das einzige, das die Möglichkeit bietet, die Herzanatomie auf zwei verschiedenen Wegen mit nur einer Plattform zu erfassen. Es verfügt über fortschrittliche Bildgebungsfunktionen, die die Darstellung eines dreidimensionalen Modells der Herzanatomie des Patienten in Echtzeit ermöglichen. Durch die noch genauere Lokalisation des Ursprungs der Herzrhythmusstörungen können diese noch besser und schneller beseitigt werden. „Für den Patienten bedeutet dies eine Verkürzung der Untersuchungsdauer und eine erhöhte Zuverlässigkeit des Therapieerfolges.“

## Bluthochdruck: Eine Frage des Lebensstils

### Wie ein gesunder Lebensstil dazu beitragen kann, Bluthochdruck zu vermeiden oder deutlich zu senken

„Manche Menschen denken, Bluthochdruck gehöre im Alter einfach dazu und sei nicht so schlimm“, sagt Professor Dr. Dr. Anil-Martin Sinha, Chefarzt der Kardiologie, Nephrologie, Pneumologie und internistischen Intensivmedizin am Sana Klinikum Hof. Doch das ist ein gefährlicher Irrtum.

„Bluthochdruck kann vieles schwerwiegende Erkrankungen mit sich bringen“, erklärt der Experte. So steigt beispielsweise das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt dramatisch. Auch eine Herzmuskelschwäche, Schädigungen der Nieren und der Augen, Verschlüsse der Beinarterien oder demenzielle Symptome können zu den Folgen gehören. Was vielen Menschen nicht bewusst ist: Auch normaler oder sogar niedriger Blutdruck können sich im Lauf des Lebens in einen hohen Blutdruck verwandeln. Jeder Mensch sollte deshalb seinen Blutdruck kennen und ihn ab einem Alter von ungefähr 40 Jahren ab und zu selbst messen oder beim Arzt messen lassen. Vor allem bei familiärer Vorbelastung ist eine routinemäßige Untersuchung des Blutdrucks sinnvoll.

Bluthochdruck ist laut Professor Dr. Dr. Sinha „Lebenslanger Auftrag“ für die betroffenen Patienten. Denn

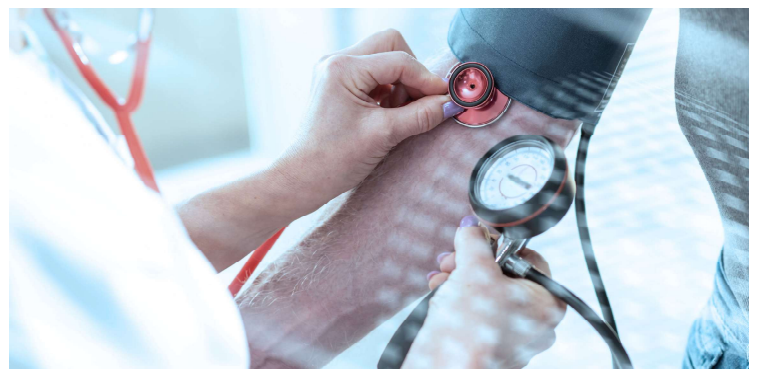
neben der medikamentösen Therapie sei vor allem eine Änderung des Lebensstils wichtig. „Jeder Patient ist selbst dafür verantwortlich, auf seine Gesundheit zu achten.“ Um die Krankheit Bluthochdruck zu monitoren, könne beispielsweise ein Blutdruck-tagebuch helfen.

Auch wer keinen – oder noch keinen – Bluthochdruck hat, kann sich

durch einen gesunden Lebenswandel bestmöglich schützen: Während Betablocker das Risiko für einen Herzinfarkt um 25 bis 30 Prozent senken können, senkt regelmäßige sportliche Betätigung das Risiko um die Hälfte. Neben regelmäßiger Bewegung bedeutet ein gesunder Lebensstil: sich maßvoll und gesund ernähren, nicht rauchen und keinen

oder wenig Alkohol trinken sowie im Falle von Übergewicht einige Kilo abgeben.

Informationen der Deutschen Herzstiftung zum Thema Bluthochdruck – und auch praktische Tipps, zum Beispiel zum Thema Bluthochdruck-Tagebuch – gibt es im Internet unter [www.herzstiftung.de/herzwochen2021](http://www.herzstiftung.de/herzwochen2021).



Bluthochdruck kann verschiedene schwerwiegende Erkrankungen nach sich ziehen und muss deshalb unbedingt rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Foto: thodonat - stock.adobe.com/