

Zu viel Druck

Das Gefährliche am hohen Blutdruck ist, dass er lange Zeit **keinerlei** Beschwerden macht und so von den Betroffenen nicht wahrgenommen wird – während Gefäßsystem und Herz bereits geschädigt werden.



© Galina Peshkova / 123rf.com

Eine Hypertonie ist in den meisten Fällen **essenziell**, das heißt, es gibt keine spezielle Organerkrankung, vielmehr wirken genetische Veranlagung und verschiedene ungünstige Bedingungen oder Lebensstilfaktoren wie Stress, Bewegungsmangel, schlechter Schlaf, zu fettthaltige Ernährung etc. zusammen. Wenn die Arterienwände mit zunehmendem Alter an Elastizität

verlieren, setzen die Gefäße dem Blutstrom mehr Widerstand entgegen, mit der Folge eines (weiteren) Druckanstiegs.

Dem Hochdruck kann aber auch eine andere Erkrankung zugrunde liegen (**sekundäre Hypertonie**), etwa eine Nierenkrankheit oder eine Schilddrüsenüberfunktion. Es können auch – meist gutartige – Tumoren des Nebennierenmarks bestehen, die große Mengen an Katecholami-

nen (Adrenalin, Noradrenalin) produzieren. Diese induzieren eine Gefäßengstellung und damit den Hochdruck. Nicht selten sind Veränderungen in der Nebennierenrinde, die eine Überproduktion von Aldosteron (**Hyperaldosteronismus**) bedingen. Über eine gesteigerte Rückresorption von Natrium und Wasser in der Niere erhöht dieses Hormon das Blutvolumen und damit den Druck. An eine solche Ursache muss immer

gedacht werden, wenn selbst unter Mehrfachkombinationen der Blutdruck nicht ausreichend reduziert wird.

Die Folgen Lange Jahre haben Betroffene keine Symptome, allenfalls unspezifische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel oder häufig Nasenbluten. Der permanent hohe Druck setzt vor allem der Gefäßauskleidung, dem **Endothel**, zu. Ist die Integrität der Arterienwand erst einmal gestört, folgen bald weitere Veränderungen; es können sich Cholesterin und weitere Blutbestandteile ablagern. Die Gefäße werden enger und (noch) starrer – was den Blutdruck weiter erhöht. Sind Herzkranzgefäße von den Schäden betroffen, spricht man von **Koronarsklerose**, einem wesentlichen Risikofaktor des **Herzinfarkts**.

Wenn die Gefäßverkalkung Halsarterien betrifft, die für die Blutversorgung des Hirns wichtig sind, kann ein **Schlaganfall** drohen. Auch ohne ein so dramatisches Ereignis kann eine lang anhaltende Durchblutungsstörung aufgrund der Verengung kleinster Gefäße im Gehirn die Sauerstoffversorgung des Organs beeinträchtigen, es resultiert eine so genannte **vaskuläre Demenz**.

Das Herz von Hochdruckpatienten ist noch auf weitere Weise gefährdet: Weil es „unter Hochdruck-Bedingungen“ verstärkt arbeiten muss, um das Blut in die Aorta zu pumpen, wird der Herzmuskel besonders gefordert. Mit der Zeit verdickt er sich, es entwickelt sich eine **linksventrikuläre Hypertrophie**. Weitere Folgen sind Herzinsuffizienz sowie häufig auch Herzrhythmusstörungen. Auch andere Organe werden in Mitleidenschaft gezogen, so kann die Niere durch die Veränderungen ihre Funktion nur noch eingeschränkt wahrnehmen (**Niereninsuffizienz**). Und im Auge bewirkt der hohe Blutdruck ebenfalls Schäden in den Gefäßwänden; die Durchblutung von Teilen der Netzhaut ist gefährdet. Zudem können sich Netzhautgefäßverschlüsse entwickeln. Eine **Au-**

genhintergrunduntersuchung hilft bei Hypertonikern eventuelle Gefäßveränderungen früh zu erkennen – und entsprechende Behandlungen einzuleiten.

Die Risiken mindern Bei der Reduktion zu hoher Blutdruckwerte kommt Allgemeinmaßnahmen große Bedeutung zu. Wesentlichen Einfluss haben beispielsweise Gewichtsreduktion bei Übergewicht und **Sport**. Bereits geringfügig vermehrte körperliche Aktivitäten wirken sich günstig auf den Blutdruck aus. Allerdings sollten sich Hochdruckkranke keinen Kraftsport aussuchen, sondern am besten Ausdauersportarten wählen, wie zum Beispiel Wandern, Schwimmen oder Joggen.

Auch vom **Nikotinverzicht** sollten Hypertoniker dringend überzeugt werden, da das Rauchen als zusätzlicher Risikofaktor die Wahrscheinlichkeit von Herz-Kreislauf-Komplikationen weiter erhöht.

Hypertoniepatienten wird eine an die mediterrane Küche angelehnte **Ernährung** – viel Obst und Gemüse (= Kalium-reiche Nahrung), fettarme Milchprodukte, Fisch, sowie eher selten Fleisch – empfohlen. Eine solche **DASH** (Dietary Approaches to Stop Hypertension)-Diät konnte den Blutdruck in Studien signifikant senken.

Blutdrucksenker Speziell bei älteren Patienten sollte eine Medikation mit **Antihypertensiva** mit niedrigen Dosen begonnen und langsam gesteigert werden, um ein zu starkes Absacken des Drucks zu vermeiden. Vor allem beim schnellen Aufstehen kann es passieren, dass die Kreislaufanpassung an die veränderte Körperposition nicht rasch genug einsetzt (**orthostatische Dysregulation**). Dies kann zu Schwindelanfällen führen und erhöht das **Sturzrisiko**. Machen Sie Ihre Kunden auf dieses ungewohnte Phänomen aufmerksam. Insbesondere die im Alter häufige **isolierte systolische Hypertonie** kann dieses Problem befördern. ■

Waltraud Paukstadt, Dipl. Biologin

Immunsystem Schilddrüse ?

... an Selen denken!



Selen

trägt zur normalen Funktion
des **Immunsystems**
und der **Schilddrüse** bei



Cefasel 200 nutri®

... weil Selen wichtig ist!

Der körpereigene Stoffwechsel kann Selen nicht bilden, es muss deshalb täglich in ausreichender Menge mit der Nahrung zugeführt werden. Um mit der Selenversorgung auf der sicheren Seite zu sein, empfiehlt es sich, die tägliche Ernährung mit Selen zu ergänzen. Dies ist insbesondere immer dann sinnvoll, wenn die Nahrung zur Deckung des Bedarfs - auf Grund unangewogener Ernährung - nicht ausreicht oder der Selenbedarf erhöht ist (u.a. besonders in Zeiten hoher körperlicher Belastung, bei Stress, im Alter, in Schwangerschaft und Stillzeit).

Nahrungsergänzungsmittel mit 200 µg Selen (RDA 364%). Verzehrsempfehlung: 1 x 1 pro Tag. Hinweise: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. **Nur in Apotheken erhältlich.**



Cefak KG PF 1360 87403 Kempten

www.selen-info.de