

# Vorwort

LIEBE LESERIN/LIEBER LESER!

**D**ieses Buch ist das zweite in einer Serie, in der ich Ihnen nützliches Wissen im Umgang mit chronischen Krankheiten vermittele. Denn gerade bei chronischen Erkrankungen, so auch beim Bluthochdruck, gilt: Wissen ist Macht. In meinem ersten Buch *„Diabetes v2.0. Wie moderne Therapien funktionieren und wie Sie profitieren“* ging es um spannende neue Entwicklungen bei hohem Blutzucker inklusive der vielen Möglichkeiten der Behandlung, etwa durch den Einsatz moderner Technologien.

Diesmal steht der Bluthochdruck im Mittelpunkt, der bereits heute mehr als eine Milliarde Menschen weltweit betrifft und weiterhin auf dem Vormarsch ist. Auch bei der Hypertoniebehandlung gibt es durchaus erfreuliche Entwicklungen, die ich Ihnen wieder in kompakter Form zur Kenntnis bringen darf. Es ist mir eine große Freude, einen Bogen zu spannen vom „theoretischen“ Wissen (das wir in den Lehrbüchern finden, mitunter auch bei *Dr. Google*) zum „realen“ Alltag im Umgang mit der chronischen Krankheit (was Sie bei *Dr. Google* garantiert nicht finden).

So darf ich Ihnen von Herzen eine interessante Lektüre wünschen.

Ihr

*Andreas Festa*

# Gebrauchsanleitung

**N**eue Entwicklungen versprechen neue Hoffnung im Umgang mit chronischen Krankheiten. Ich helfe Ihnen mit diesem Ratgeber, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden. Also wahre Hoffnungen klar zu trennen von „fake news“. Ich zeige Ihnen, wie Sie all das gesicherte Wissen für sich ganz persönlich nützen können, welchen möglichen Gefahren Sie aus dem Weg gehen sollten und was Sie in der Zukunft noch erwarten dürfen. Ich spanne einen Bogen über alle wichtigen Aspekte der Erkrankung. All das vor dem Hintergrund Ihrer ganz persönlichen Sorgen, Bedürfnisse und Erwartungen. Ich bringe Sie auf den letzten Stand des medizinischen Wissens, entlarve Mythen und gebe Ihnen Hilfe für Ihr Leben mit dem Bluthochdruck.

Erwarten Sie bitte kein Lehrbuch, der vorliegende Ratgeber erhebt auch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es ist aber auch kein Ratgeber im klassischen Sinn (ich möchte Ihnen eben gerade keinen Rat geben, bestenfalls eine Anregung), und es ist auch keine klassische Abhandlung hypertonierelevanter Schulungsinhalte. Ziel des Buches ist es vielmehr, Zusammenhänge zu erklären, Beobachtungen zu teilen und zum Nachdenken anzuregen. Und natürlich auch den einen oder anderen praktischen Tipp im Umgang mit dem Bluthochdruck zu geben. Ich folge dabei den Pfaden und den Regeln der Wissenschaft, orientiere mich also immer an den Erkenntnissen der aktuellen Forschung. Mein Zugang ist somit in erster Linie evidenzbasiert, das heißt, meine Aussagen stützen

sich auf wissenschaftlich nachweisbare Erkenntnisse. Im Unterschied zu einer wissenschaftlichen Arbeit (oder einem Lehrbuch) habe ich allerdings darauf verzichtet, jede Erkenntnis mit entsprechenden Zitaten zu unterlegen. Seien Sie jedoch versichert, dass sich alle in diesem Buch dargestellten Erkenntnisse durch entsprechende Literatur belegen lassen. In den Fällen, in denen das Eis der Erkenntnis dünner wird (was durchaus schon mal vorkommt), erlaube ich mir, auch darauf hinzuweisen, und ich drücke mich dann auch entsprechend vorsichtig aus. Falls die eine oder andere Information vielleicht noch der Erklärung bedarf, zögern Sie nicht, dies mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin zu besprechen. Besonders dann, wenn es um konkrete Behandlungssituationen geht.

Das Buch ist in fünf Abschnitte gegliedert.

Im ersten Abschnitt erkläre ich, warum es wichtig ist, den Bluthochdruck nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Ich werde zeigen, dass die Hypertonie regelmäßig mit Begleiterkrankungen einhergeht und somit Gefäßkomplikationen weitgehend vorprogrammiert sind. Herzinfarkt und Schlaganfall sind die Folge. Nach wie vor stehen kardiovaskuläre Erkrankungen hierzulande an erster Stelle aller Todesursachen. Ein guter Grund, so meine ich, mehr über die Ursachen und Mechanismen in Erfahrung zu bringen. Die Lektüre dieses Buches kann also Ihr Leben verlängern!

Im zweiten Teil des Buches werde ich Fragen zur Definition der Hypertonie klären. Ab welchem Wert sprechen wir Ärztinnen und Ärzte von Bluthochdruck und wie soll der Blutdruck überhaupt gemessen werden? Eine Beschäftigung mit dieser Frage ist deshalb wichtig, weil am Beginn jeder Behandlung eine sorgfältige und umfassende Diagnostik steht, so auch bei Bluthochdruck. Mit anderen Worten: Nur wenn der Blutdruck tatsächlich so hoch ist, dass er den diagnostischen Kriterien entspricht, soll überhaupt behandelt werden.

Im dritten – und umfangreichsten – Teil des Buches erfahren Sie dann alles rund um die Behandlung des Bluthochdrucks. Also darüber, was Sie tun können, um den Blutdruck anhand von Maßnahmen des Lebensstils zu senken, wann es erforderlich wird, ergänzend Medikamente zu erwägen, und welche

Medikamente am besten geeignet sind, den Blutdruck dauerhaft zu senken. Viel Raum gebe ich hier den Maßnahmen des Lebensstils; etwa wie es gelingen kann, häufige Begleitkrankheiten, zum Beispiel Übergewicht, in den Griff zu bekommen. Ebenso finden Sie in diesem Abschnitt Empfehlungen, wie Sie Ihren Behandlungsplan auch tatsächlich in die Tat umsetzen können.

Im vierten Abschnitt des Buches werde ich noch einige spezielle Themen in den Fokus nehmen, etwa Besonderheiten des Bluthochdrucks bei Frauen oder bei älteren Menschen. Ebenso werde ich die Frage diskutieren, wann an eine „sekundäre“ Form des Bluthochdrucks gedacht werden sollte.

Im fünften und letzten Abschnitt habe ich schließlich noch einige Fragen zum Thema Hypertonie zusammengefasst, die mir häufig in meiner täglichen Arbeit häufig gestellt werden.

Viele Kapitel enden mit einem „Expertentipp“. Dabei habe ich die wichtigsten Informationen für Ihren Alltag nochmals hervorgehoben. Der strukturierte Aufbau des Buches soll Sie nicht davon abhalten, gerne auch einmal „querlesend“ von Kapitel zu Kapitel zu wandern. Auch dafür ist das Buch generell gut geeignet.

So, und jetzt geht's endlich los.

# 01

## Warum der **Bluthochdruck** so **bedeutsam** ist

**G**leich am Anfang begegnen wir dem Täter und dem Opfer. Das Opfer sind wir Menschen. Der Täter ist schnell gefunden, es sind all die bösen Faktoren („Risikofaktoren“), die die Blutgefäße angreifen, und der Bluthochdruck ist einer davon. Warum es so wichtig ist, den Blutdruck ernst zu nehmen? Ganz einfach: Weil ein hoher Blutdruck letztendlich tödlich ist, also das Leben verkürzt. Doch keine Angst, das muss nicht sein. Die gute Nachricht ist: Die rechtzeitige und fachkundige Behandlung des Bluthochdrucks kann Ihr Leben nicht nur länger, sondern auch lebenswerter machen. Und ist das nicht unser aller oberstes Ziel – von Ärztinnen bzw. Ärzten und Betroffenen gleichermaßen?

### **WORAN STERBEN WIR IM 21. JAHRHUNDERT?**

Die Krankheiten, die am häufigsten zum Tode führen, sind in den letzten Jahren unverändert geblieben, trotz enormer Fortschritte der Medizin. Dazu gehören – in unserer westlichen Welt – an allererster Stelle die kardiovaskulären Erkrankungen und die Krebserkrankungen. Unter kardiovaskulären Erkrankungen verstehen wir Krankheiten des Herzens und der Blutgefäße. Die Blutgefäße (Arterien) versorgen alle Organe nicht nur mit Blut, sondern auch mit allen Nährstoffen (inklusive Sauerstoff). Nur wenn Sauerstoff und Nährstoffe in ausreichender Menge zu den Organen gelangen, können diese auch ihre Aufgaben im menschlichen Körper erfüllen. Der Schutz der Blutgefäße ist daher

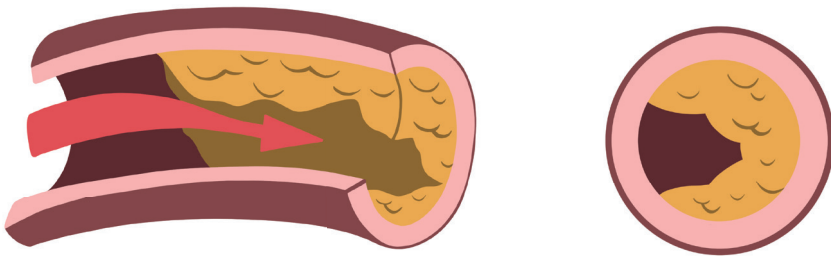
unumgänglich, wenn wir länger – und gesünder! – leben wollen.

### **WELCHE ROLLE SPIELEN DIE ORGANE IM KÖRPER?**

Organe sind Einheiten, die Körperfunktionen erfüllen, die unser Leben überhaupt erst ermöglichen. Das Herz pumpt das Blut in den Körper, die Nieren reinigen das Blut, die Leber entgiftet den Körper und speichert Nährstoffe, das Gehirn fungiert als Kommandozentrale usw. Jedes dieser Organe ist an das Blutgefäßsystem angeschlossen. Stellen Sie sich die Blutgefäße als Rohrsystem einer Bewässerungsanlage vor – das lebensnotwendige Wasser fließt herbei. Im Garten gedeihen die Pflanzen. Sind die Rohre aber verstopft, dann vertrocknet der Boden, alles Lebendige verkümmert und stirbt. Sind die Arterien gut durchblutet, können alle Organe gut arbeiten. Sind die Arterien hingegen verstopft, verkümmern die Organe.

### **ATHEROSKLEROSE - WENN DIE GEFÄßE IMMER ENGER WERDEN**

Ähnlich wie ein Rohrsystem können also auch Blutgefäße verstopfen. Diesen Prozess nennen wir „Gefäßverkalkung“. Durch den Einfluss verschiedener Faktoren nimmt die Gefäßwand Schaden und es bilden sich Ablagerungen. Dieser Prozess verläuft über viele Jahre und Jahrzehnte – bis es zum Gefäßverschluss kommt und die Versorgung der Organe mit lebensnotwendigem Blut versagt. Herzinfarkt und Schlaganfall sind die unerwünschten Folgen.



**Gefäßverkalkung** Durch Ablagerungen wird die Arterie verstopft

### Risikofaktoren, die den Blutgefäßen Schaden zufügen

Übeltäter	Sinnvolle Gegenmaßnahmen
Nikotin/Rauchen	Rauchstopp, Nikotinkarenz
Hoher Blutdruck	Lebensstil (Alkohol und Kochsalz meiden, Bewegung), dann Medikamente
Hohe Blutfette	Lebensstil (Ernährung), dann Medikamente
Diabetes (hoher Blutzucker)	Lebensstil (Ernährung, Bewegung), dann Medikamente
Übergewicht	Lebensstil (Ernährung, Bewegung), eventuell Medikamente

### HOHER BLUTDRUCK: HÄUFIG UND GEFÄHRLICH

Hypertonie (hoher Blutdruck) ist der wichtigste vermeidbare Risikofaktor der Gefäßverkalkung. Zu den durch Atherosklerose verursachten Krankheiten gehören vor allem Herzerkrankungen (Herzinfarkte, Herzschwäche), Schlaganfälle (hervorgerufen durch Blutungen oder Gefäßverschlüsse) und Nierenchwäche (bis hin zur Dialyse). Weitere häufige Komplikation des hohen Blutdruckes sind Herzrhythmusstörungen (z.B. Vorhofflimmern) sowie kognitive Störungen (Störungen der Hirnleistung bis hin zur Demenz). Der Zusammenhang des Blutdruckes mit all diesen Erkrankungen ist über den Messbereich hoher Werte weitgehend linear. Das heißt, je höher der Blutdruck, desto ungünstiger ist es für die Betroffene/den Betroffenen, und umso eher muss mit Folgeschäden gerechnet werden. Im Alter von über 50 Jahren (in diesem Alter finden sich die meisten von Hypertonie betroffenen Menschen) verfügt dabei der systolische Blutdruck (der erste der beiden gemessenen Werte) über eine höhere Aussagekraft als der diastolische (zweite) Messwert. Daher wird im klinischen Alltag oft in erster Linie auf den systolischen Blutdruck Bezug genommen.