

Hohen Blutdruck nicht zu früh mit Medikamenten senken - neue Probleme können entstehen

Von: Pamela Dörhöfer – Frankfurter Rundschau 06.09.2020

Bei hohem Blutdruck greifen viele schnell zu Medikamenten. Mediziner warnen allerdings vor neuen Problemen, die so entstehen können.

- Mediziner warnen vor Risiken, wenn hoher Blutdruck zu schnell mit Medikamenten gesenkt wird.
- Wann der Blutdruck als normal und wann als zu hoch gilt, ändert sich gelegentlich
- Derzeit gilt ein Blutdruck von 120 zu 80 mmHg bis 129 zu 84 mmHg als „normal“, ab 140 zu 90 mmHg liegt eine Hypertonie, ein hoher Blutdruck vor.

Wer nicht zu jenen glücklichen Menschen mit eindeutig normalem Blutdruck gehört, sondern eher leicht darüber liegt, sieht sich seit Jahren mit unterschiedlichen und für Laien oft verwirrenden Ansagen konfrontiert. Im Kern geht es stets darum, ab wann ein Blutdruck als behandlungsbedürftig gilt und welcher Wert als Ziel einer medikamentösen Therapie anzustreben ist.

Ging vor Jahrzehnten ein oberer Wert von 100 plus das Lebensalter in Ordnung (bei einem 60-Jährigen entspräche das 160 mmHG), so ziehen die Mediziner heute weitaus niedrigere Grenzen. Die sogenannte Sprint-Studie kam 2015 sogar zu dem Ergebnis, dass es am besten sei, den oberen Wert auf unter 120 mmHg zu drücken. Eine Empfehlung, vor deren unkritischer Befolgung viele Experten wie die der Deutschen Herzstiftung jedoch warnen, denn eine derart starke Senkung des Blutdrucks ist nicht für alle Patienten geeignet und kann sich vor allem bei älteren Menschen negativ auswirken.

Hoher Blutdruck: Erst ab diesem Wert brauchen Sie Medikamente

- Als „optimal“ gilt derzeit nach Einteilung der Weltgesundheitsorganisation WHO, der European Society of Cardiology und der Deutschen Hochdruckliga ein Wert, der leicht unter 120 zu 80 mmHg liegt, als „normal“ gehen Werte von 120 bis 129 zu 80 bis 84 mmHg durch.
- Werte von 130 bis 139 zu 85 bis 89 mmHg firmieren nach dieser Klassifikation noch unter dem Begriff „hochnormal“ und müssen nicht mit Hilfe von Tabletten gesenkt werden.
- Das ist demnach erst ab Werten von 140 zu 90 mmHg der Fall, dann liegt eine Hypertonie Grad eins, ein milder Bluthochdruck, vor.
- Eine mittlere Hypertonie beginnt ab einem Wert von 160 zu 100 mmHg, ein schwerer Bluthochdruck ab 180 zu 110 mmHG.

Blutdruck: Wie umgehen mit Werten bis 140 zu 90?

Strittig ist unter Experten insbesondere, wie mit Werten im Bereich von 130 bis 140 zu 85 bis 90 mmHg umzugehen ist. Ist das noch gesund oder schon krank? Mediziner aus den USA haben sich für letzteres entschieden.

Im vergangenen Jahr hat das „American College of Cardiology“ in seinen Leitlinien deshalb eine zusätzliche Kategorie eingeführt: „Stage 1 Hypertension“. Das ist vor allem deshalb bedeutsam, weil die amerikanischen Kardiologen diesen Wert bereits als behandlungsbedürftig ansehen: Patienten, bei denen er wiederholt gemessen wird, bekommen deshalb blutdrucksenkende Medikamente verschrieben.

Häufig sind die USA in der Medizin Vorreiter, und die Europäer ziehen wenig später nach. Im Fall der Einschätzung der leicht erhöhten Blutdruckwerte zeichnet sich das indes nicht ab. Auf ihrem Kongress im September 2018 beschloss die European Society of Cardiology, die bisherigen Grenzwerte

beizubehalten. Demnach wird eine medikamentöse Behandlung erst ab einem Blutdruck von 140 zu 90 mmHg notwendig.

Hohen Blutdruck behandeln: Blutdruck-Medikamente können negative Folgen haben

Ein Team von Wissenschaftlern der Technischen Universität München (TUM) und Helmholtz-Zentrums München untermauert diese Entscheidung nun. Die Forscher sind zu dem Schluss gekommen, dass eine derart niedrige Schwelle für eine Behandlung keinen Schutz vor einer tödlichen Herz-Kreislauf-Erkrankung bietet. Vielmehr könne die Einnahme von Tabletten gegen Bluthochdruck negative Folgen für die Psyche der Betroffenen haben – und sich darüber sogar negativ auf die Herzgesundheit auswirken; also das Gegenteil von dem bezwecken, was die Therapie eigentlich erreichen soll.

Bluthochdruck: Kurzer Mittagsschlaf so gut wie Medikamente

„Die Idee hinter den US-Leitlinien ist, Bluthochdruck möglichst früh zu senken und durch die Diagnose einer Erkrankung die Patienten zu motivieren“, erläutert Karl-Heinz Ladwig, Forscher an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des TUM-Universitätsklinikums rechts der Isar. Zusammen mit seinem Team analysierte er die Daten von knapp 12 000 Patientinnen und Patienten.

„Wir haben untersucht, wie hoch innerhalb eines Zeitraumes von zehn Jahren das Risiko für Menschen in den verschiedenen Blutdruck-Kategorien war, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben und welche anderen Risikofaktoren jeweils vorlagen“, sagt Seryan Atasoy, Epidemiologin am Helmholtz-Zentrum und der Ludwig-Maximilians-Universität München und Erstautorin der Studie.

Blutdruck: Viele Betroffene stellen trotz Diagnose ihren Lebensstil nicht um

Das Ergebnis der Münchner Studie: In der von den amerikanischen Kardiologen neu geschaffenen Kategorie „Stage 1 Hypertension“ war das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, nicht signifikant höher als bei normalem Blutdruck. Karl-Heinz Ladwig sieht auch den von den US-Medizinnern postulierten Motivations-Effekt als fraglich an.

Als Begründung für seine Zweifel führt der Münchner Forscher das Beispiel von Patienten mit gefährlich hohem Blutdruck an. Ihr Risiko für ein tödliches Herz-Kreislauf-Ereignis ist deutlich erhöht, das gilt weltweit als unstrittig – ebenso, dass eine medikamentöse Behandlung bei solchen Patienten unumgänglich ist. Gleichzeitig jedoch, so Ladwig, seien bei dieser Gruppe Rauchen und Bewegungsmangel besonders stark verbreitet; beide zählen zu den größten Risikofaktoren bei Bluthochdruck. „Das zeigt, dass viele trotz der Diagnose ihren Lebensstil nicht umstellen“, folgert der Forscher.

Blutdruck: Hälfte der Patienten, die Medikamente nehmen, hatten depressive Stimmungslagen

Bei Menschen mit grenzwertigem Blutdruck zwischen 130 und 139 und 85 bis 89 mmHg kann stattdessen ein ganz anderer Risikofaktor zum Tragen kommen. Seit einiger Zeit ist bekannt, dass zwischen psychischen Krisen, Depressionen und Herz-Kreislauf-Ereignissen mannigfaltige Wechselwirkungen bestehen. Die Münchner Wissenschaftler selbst hatten in einer früheren Studie gezeigt, dass Depressionen das Herz-Kreislauf-System ähnlich belasten wie hohe Cholesterinwerte und Fettleibigkeit.

Und jetzt wird es kompliziert: Wie die Münchner Untersuchung ergab, wurde bei rund der Hälfte der Männer und Frauen, die wegen ihres Hochdrucks Medikamente einnahmen, depressive Stimmungslagen festgestellt. Das sei nur bei etwa einem Drittel der Patienten der Fall gewesen, die sich nicht behandeln ließen. „Wir nehmen an, dass es sich um einen Labeling-Effekt handelt“ erklärt

Karl-Heinz Ladwig: „Wird man offiziell mit dem Etikett ‚krank‘ versehen, wirkt sich das auf die psychische Gesundheit aus.“

Nach Berechnungen des „American College of Cardiology“ wird durch die neuen Leitlinien in den USA der Anteil der Erwachsenen mit der Diagnose Bluthochdruck von 32 auf 46 Prozent steigen. „14 Prozent werden also zusätzlich psychischem Druck ausgesetzt“, sagt Ladwig – „ohne dass für sie eine signifikant höhere Gefahr bestehen würde, eine tödliche Herz-Kreislaufkrankung zu entwickeln und ohne dass eine Motivationswirkung der Diagnose zu erwarten wäre.“ Die Münchner Wissenschaftler sähen es deshalb als „grundsätzlich falsch“ an, würden die Europäer die Leitlinien aus den USA übernehmen.

Blutdruck-Werte auf natürliche Weise senken

Die „European Society of Cardiology“ empfiehlt bei einem Blutdruck im hochnormalen Bereich, die [Blutdruckwerte auf natürliche Weise zu senken](#). Auch wenn es schwer ist und es viele dauerhaft nicht durchhalten: Durch eine Veränderung des Lebensstils kann es sogar Menschen mit ausgeprägtem Bluthochdruck gelingen, ohne Medikamente auszukommen oder zumindest deren Dosierung deutlich zu reduzieren.

Besonders wirkungsvoll lässt sich nach Angaben der Deutschen Herzstiftung der Blutdruck durch eine Gewichtsabnahme senken, durchschnittlich um zwei mmHg pro verlorenem Kilogramm. Dreiviertel aller übergewichtigen Menschen leiden unter Bluthochdruck.

Eine Verringerung der Werte von fünf bis zehn mmHg ist durch regelmäßige körperliche Aktivität zu erzielen, wobei Experten darauf hinweisen, dass nicht alle Sportarten gleich gut geeignet sind und schon jedes Mehr an Bewegung im Alltag etwas bringt. Auch weniger Salz, Alkohol und ein Verzicht auf das Rauchen sind dem Blutdruck äußerst förderlich. Leicht gesagt, aber doch wichtig zu beherzigen: Stress sollte reduziert werden – als Dauerzustand belastet er ebenso wie eine Depression das Herz-Kreislaufsystem.

Die Ernährung kann sich nicht nur auf den Blutdruck auswirken, sondern auch das Krebsrisiko beeinflussen. [Laut einer neuen Studie lässt Kuhmilch das Brustkrebsrisiko erheblich ansteigen](#).