



Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention

BASISWISSEN BLUTHOCHDRUCK

Maskierte Hypertonie

Inhalt

Wenn der Schein trügt – Professor Wenzel erklärt im Interview, warum die maskierte Hypertonie gefährlich ist	4
Mein blaues Wunder – Ein Betroffener berichtet ..	7
Blutdruck zu Hause messen – Informationen und Tipps, wie maskierte Hypertonie frühzeitig erkannt werden kann	8
Was man sonst noch tun kann – Tipps, um die maskierte Hypertonie in den Griff zu bekommen	12

Impressum

Herausgeber: Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention, Berliner Str. 46, 69120 Heidelberg, Telefon: 0 62 21/58855-0, Telefax: 0 62 21/58855-25, E-Mail: info@hochdruckliga.de, Internet: www.hochdruckliga.de

V.i.S.d.P.: Prof. Dr. Ulrich Wenzel, Hamburg, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V.

Konzept und Redaktionsleitung: Dr. Bettina Albers

Redaktion: Elke Klug, Dr. Bettina Albers

Layout: werkpost, Steffen Heimbürge

Fotos: Titelbild: © Watercolor_Concept, stock.adobe.com. Stockfotos: Copyright-Nachweis im Bild. Bilder von Personen ohne expliziten Copyright-Nachweis wurden von der jeweils abgebildeten Person zur Verfügung gestellt.

Erscheinungsdatum: September 2022

Mit freundlicher Unterstützung von



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser,

Bluthochdruck („arterielle Hypertonie“) ist ein gefährliches Krankheitsbild. Besonders perfide ist die maskierte Form („maskierte Hypertonie“), die sich häufig der Diagnostik und somit auch der Behandlung entzieht und am Ende zu irreparablen Schäden an Herz, Gefäßen und Niere führen kann. Bei der Blutdruckmessung in der Arztpraxis sind die Werte normal, wenn auch meistens schon im höheren Normalbereich. Häufig haben die Betroffenen nur in der Nacht stark erhöhte Werte. Sie sind dann oft völlig überrascht, wenn sie die Diagnose Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen erhalten, schließlich war ja vorher bei den Gesundheitschecks alles in vermeintlich bester Ordnung.

Bei der maskierten Hypertonie spielt Stress eine große Rolle. Betroffen sind relativ junge Menschen im mittleren Lebensalter – im Gegensatz zum „normalen“ Bluthochdruck, dessen Häufigkeit mit dem Alter zunimmt und von dem jeder Zweite über 60 Jahre betroffen ist. Die maskierte Hypertonie entsteht oft schon in der dritten oder vierten Lebensdekade, im besten Alter, in dem aber der Alltagsstress meist besonders hoch ist: Man möchte noch Stufen der Karriereleiter erklimmen, hat eine junge Familie mit Kindern, hat sich evtl. für ein Eigenheim verschuldet und manche stehen auch vor der Herausforderung, sich zusätzlich um die eigenen Eltern kümmern zu müssen. In dieser Situation ist es besonders wichtig, bei hochnormalen Werten genauer hinzuschauen.

Da 15 % aller Menschen mit normalen bzw. hochnormalen Blutdruckwerten unter der maskierten Form des Bluthochdrucks leiden, ist es wichtig, in der Öffentlichkeit mehr Bewusstsein für dieses Krankheitsbild zu schaffen und die Bevölkerung, aber auch Ärztinnen und Ärzte, für dieses Krankheitsbild zu sensibilisieren.



Prof. Dr. med. Ulrich Wenzel
Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga

Ich freue mich, dass wir mit Unterstützung der IKK classic Aufklärung leisten und diese Broschüre auf den Weg bringen können.

Bluthochdruck ist generell eine Erkrankung, die noch immer nicht in ihrer ganzen Dramatik wahrgenommen wird. Viele halten sie für eine kleine Befindlichkeitsstörung und wissen nicht, dass hohe Blutdruckwerte auf Dauer schwere Folgekomplikationen nach sich ziehen. Die Deutsche Hochdruckliga informiert darüber und gibt Tipps an die Hand, wie man seinen Blutdruck in den Normalbereich bringen kann. Durch regelmäßige Blutdruckmessung, Umstellung des Lebensstils und bei Bedarf Einnahme von Blutdrucksenkern lässt sich eine Hypertonie gut kontrollieren. Diese Botschaft möchten wir in die Breite tragen.

Wir danken allen, die durch eine Mitgliedschaft oder Spende die Arbeit der Deutschen Hochdruckliga unterstützen!

Ihr

Ulrich Wenzel
Vorstandsvorsitzender



**Die verborgene Gefahr:
maskierte Hypertonie**

Wenn der Schein trügt

Hausärztlicher Routinecheck. Blutdruck im Normbereich, alles in Ordnung, die Ärztin/der Arzt und die Patientin/der Patient sind zufrieden. Warum das manchmal ein fataler Irrtum sein kann und jeder Erwachsene öfter mal seinen Blutdruck kontrollieren sollte, erklärt Prof. Dr. Ulrich Wenzel im Experteninterview.

In der Medizin werden Praxis-Hypertonie, auch „Weißkittel-Hypertonie“ genannt, und sogenannte maskierte Hypertonie unterschieden. Warum ist diese Unterscheidung wichtig?

Weil davon Therapieentscheidungen abhängen, ob und wie der zu hohe Blutdruck (arterielle Hypertonie) behandelt werden muss, um bluthochdruckbedingte Schäden an den Gefäßen, am Herzen und der Niere zu vermeiden. Die Werte können leicht über- oder unterschätzt werden, weil die zu einem bestimmten Zeitpunkt gemessenen Blutdruckwerte von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden. Da sind zum einen die Messtechnik und das verwendete Messgerät, zum anderen auch die Messsituation und -umgebung. Außerdem gibt es Blutdruckschwankungen zu verschiedenen Tages-/Nachtzeiten.

Werden diese Einflussfaktoren nicht berücksichtigt, kann es zu Fehleinschätzungen der tatsächlichen Blutdruckwerte kommen. Das wiederum könnte zu einer Über- oder Untertherapie oder auch zu einem unter- oder überschätzten Risiko für Erkrankungen führen, die von einem gut eingestellten Blutdruck abhängen. Die genaue Diagnostik ist also wichtig, um Risiken einzuschätzen und der Patientin oder dem Patienten anhand der individuellen Charakteristika die richtige und bestmögliche Behandlung zukommen zu lassen.

Was ist unter einer maskierten Hypertonie zu verstehen? Von der „Weißkittel-Hypertonie“ hat man ja schon mal gehört, aber was hat es mit der Maskierung auf sich?

Bei manchen Patientinnen/Patienten steigt der Blutdruck in der Tat schon an, wenn sie nur einen weißen Kittel sehen, obwohl ihr Blutdruck sonst im normalen Bereich ist. Bei der sog. Weißkittel-Hypertonie wird der gemessene Wert häufig überschätzt. Im Gegensatz dazu gibt es Menschen, bei denen die Werte bei der Messung in der Praxis nicht auffällig sind, ansonsten im täglichen Leben aber viel höher liegen.

Die Ursachen dafür sind nicht ganz klar, doch häufig betrifft eine solche maskierte Hypertonie Menschen mit einem sehr hohen Stresslevel, sei es auf der Arbeit oder privat. Möglicherweise können sie beim Arztbesuch ein Stück weit abschalten und entspannen, sodass der Blutdruck in dieser Situation dann im Normalbereich ist. Doch das ist trügerisch.

Wie viele Hochdruckpatientinnen und -patienten sind davon betroffen?

Genau Zahlen zur Häufigkeit gibt es für Deutschland nicht. Wir wissen aber aus entsprechenden Erhebungen und Daten, dass etwa 15 % aller Menschen mit scheinbar normalen Blutdruckwerten in der Praxismessung von einer maskierten Hypertonie betroffen sind.

In einer Studie mit mehr als 1.000 Patientinnen und Patienten mit hochnormalem Blutdruck wurde verglichen, wie groß der Anteil der maskierten Hypertonie und der „Weißkittel-Hypertonie“ ist, also jener Patientinnen und Patienten, die nur in der Arztpraxis einen erhöhten Blutdruck haben, ansonsten aber gesund sind. Die maskierte Hypertonie war doppelt so häufig wie die „Weißkittel-Hypertonie“. Das zeigt, dass wir Ärztinnen und Ärzte da besonders wachsam sein müssen, insbesondere bei Risikopatientinnen und -patienten.

Welche Risikogruppen und Risikofaktoren gibt es für die maskierte Hypertonie?

Männer sind von einer maskierten Hypertonie häufiger betroffen als Frauen. Warum das so ist, lässt sich nicht genau erklären. Unter den Männern sind es wiederum jene mit einem eher ungesunden Lebensstil, die rauchen, regelmäßig Alkohol trinken oder übergewichtig sind. Während „sichtbarer“ Bluthochdruck häufiger ältere Menschen ab dem 50. oder 60. Lebensjahr betrifft, sind es oft auch jüngere, die unter einer maskierten Hypertonie leiden.

Ein wichtiger Risikofaktor ist Stress. Beobachtungsstudien haben z. B. gezeigt, dass hohe, vor allem mentale Stressbelastung im Alltag mit z. T. vielen Überstunden im Job zu Bluthochdruck führen kann. Der tritt dann besonders häufig in der Nacht auf, während die Blutdruckwerte in der Arztpraxis in Ruhe oder unter moderater körperlicher Belastung bei derselben Person normal sind.

Warum ist eine maskierte Hypertonie gefährlich?

Wenn der Praxisblutdruck unter den tatsächlichen Werten liegt und so zu hohe Werte nicht diagnostiziert werden, dann bleibt die Hypertonie unbehandelt. Auch Bluthochdruck begünstigenden Faktoren wie einem ungesunden Lebensstil, einer salzreichen Kost, Bewegungsmangel, Übergewicht oder Stress wird dann nicht entgegengewirkt. Das kann zur Folge haben, dass das Risiko der Patientin oder des Patienten für verschiedene Erkrankungen, die eng mit einer arteriellen Hypertonie verbunden sind, steigt. Dazu gehören z. B. kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzschwäche oder Blutgefäßschädigungen, die zu Arteriosklerose (Arterienverklüftung) sowie zur Bildung von Blutgerinnseln beitragen. Des Weiteren steigt das Risiko, an Diabetes, chronischer Nierenfunktionsstörung (bis hin zum Nierenversagen) oder auch an Demenz zu erkranken.

Das Gefährliche ist, dass Personen mit einer maskierten Hypertonie ein höheres kardiovaskuläres Risiko haben als Patientinnen und Patienten mit „sichtbarer“ Hypertonie,

aber keine Therapie bekommen. Bei Erkrankten mit maskierter Hypertonie ist zudem die Ereignisrate von Herzinfarkten oder Schlaganfällen und das Risiko, daran zu versterben, sehr viel höher als bei Patientinnen und Patienten mit guten Blutdruckwerten. Auch das Risiko, an Diabetes mellitus zu erkranken und eine Nierenkrankheit zu entwickeln, ist bei ihnen höher.

Wie kann man eine maskierte Hypertonie entdecken?

Wenn die Praxismessung normale Werte liefert, bleibt die maskierte Hypertonie unerkannt. Hinweise können aber die zu Hause gemessenen Werte geben. Erwachsenen Menschen mit den oben genannten Risikofaktoren wird daher empfohlen, den Blutdruck gelegentlich selbst zu messen. Liegen die Werte über 135/85 mmHg, sollten sie das der Hausärztin/dem Hausarzt mitteilen. Der wird dann eine ambulante 24-Stunden-Blutdruckmessung durchführen.

BETROFFENE HABEN EIN HÖHERES RISIKO FÜR GEFÄHRLICHE FOLGEERKRANKUNGEN, ERHALTEN ABER OFT KEINE THERAPIE.

Dafür legt die Ärztin oder der Arzt das Blutdruckmessgerät an. Es nimmt tagsüber und auch nachts regelmäßig eine Messung vor. Die 24-Stunden-Blutdruckmessung ist deutlich aussagekräftiger als eine einzelne Blutdruckmessung in der Arztpraxis und erkennt auch eine maskierte Hypertonie mit zu hohen Blutdruckwerten in der Nacht. Viele Hausärztinnen und Hausärzte führen auch „*eigeninitiativ*“ bei Patientinnen und Patienten mit hochnormalen Blutdruckwerten in der Praxis eine solche 24-Stunden-Messung durch, insbesondere wenn sie diese Risikofaktoren für eine maskierte Hypertonie aufweisen.



Welche therapeutischen Möglichkeiten gibt es bei maskierter Hypertonie?

Ist ein Hypertonus erst einmal diagnostiziert, unterscheiden sich die therapeutischen Möglichkeiten zur Senkung des Blutdrucks nicht von denen zur Behandlung einer offensichtlichen Hypertonie. Zunächst sollte es natürlich um die Beseitigung der Ursachen gehen. Da eine maskierte Hypertonie meist stressinduziert ist, stehen an oberste Stelle die Stressreduktion und alle damit zusammenhängenden Optionen: sich mehr Zeit nehmen für sich und seinen Körper, mit natürlichen Zutaten kochen, sich insgesamt „*blutdruckfreundlich*“ ernähren, ggf. das Körpergewicht reduzieren, achtsam mit der eigenen Gesundheit umgehen, nicht rauchen und auf Alkohol weitestgehend verzichten, also die entscheidenden Risiken angehen. Je nach Schwere der Hypertonie oder wenn schon Organe in Mitleidenschaft gezogen sind, ist eine medikamentöse Therapie erforderlich. Hierfür haben wir heute viele Möglichkeiten, Betroffene sehr individuell zu behandeln. Vorausgesetzt, sie halten sich an die Empfehlungen und nehmen ihre Medikamente ein. ■

Bericht eines Betroffenen

Mein blaues Wunder

Ich hatte mit vielem gerechnet, aber nicht damit, dass ich mit 52 Jahren ein Schlaganfallpatient sein würde!

Ich war weder stark übergewichtig noch unsportlich: In meiner – sehr knapp bemessenen – Freizeit fuhr ich Rennrad, mitunter auch sehr ambitioniert, schließlich wollte ich mit meinen ehemaligen Studienkollegen „mithalten“. Ich trank nur ab und zu Alkohol und rauchte vielleicht zehn Zigaretten am Tag. Ich hatte nicht das Gefühl, an meiner Gesundheit Raubbau zu betreiben. Klar, die Ernährung war jetzt nicht optimal, tagsüber schnell Kantinenessen oder Fast Food, Schokoladenriegel nebenbei am Schreibtisch und spät-abends auch mal 'ne Pizza – aber ist das nicht ganz normal?

Ich war nie krank und deswegen war ich auch nie beim Arzt, warum auch? Einmal schleifte mich meine Frau während eines verregneten Urlaubstags in eine Apotheke, wo kostenfrei eine Blutdruckmessung angeboten wurde. Da war alles in bester Ordnung, der Wert war zwar mit 134/83 mmHg im hochnormalen Bereich, worauf mich die Apothekerin auch hinwies, aber ich fand das völlig in Ordnung. Hochnormal ist ja letztlich normal, dachte ich – und klar, ich war ehrgeizig, hatte viel um die Ohren und lebte ein „hochtaktiges“ Leben, da schien es mir ganz normal, dass auch mein Körper „hochtaktiger“ arbeitete.

Heute weiß ich: Ich stand immer unter Strom. Das Arbeitspensum war viel zu hoch, selbst nach Feierabend und an den Wochenenden saß ich am Rechner und das Smartphone hatte ich ohnehin 24 Stunden „am Mann“. Drei Wochen Urlaub am Stück wie viele in der Kollegenschaft? Undenkbar – eine Woche musste reichen, meistens nahm ich Arbeit mit und die Urlaubsdestination wurde nach WLAN- und Mobilnetzverfügbarkeit ausgewählt. Ausflüge in die Na-

tur ohne Erreichbarkeit waren für mich ein Graus, stressten mich sogar regelrecht, weil ständig die Angst im Nacken saß, es könne ja etwas mit der Firma sein. Ehrlich gesagt, wusste ich auch gar nicht mehr richtig, wie Urlaub „geht“. Im Kopf war ich immer bei der Arbeit.

Dann kam der Knall. An einem Vormittag im Büro. Tierische Kopfschmerzen, ich konnte den linken Arm nicht bewegen und mich nicht mehr klar äußern. Meine Assistentin wusste sofort Bescheid, machte das einzig Richtige und rief 112 an. Dann ging alles ganz schnell – Notarzt, Rettungswagen und ich war keine 20 Minuten später schon in der Klinik. Das war meine Rettung, je schneller die Behandlung erfolgt, desto geringer sind die Spätfolgen. Ich hatte Glück, ich bin mit einem blauen Auge davongekommen. Auf der Stroke Unit sah ich, wie schlecht es anderen Betroffenen ging. Mein Arzt warnte mich eindringlich vor einem Folgeschlaganfall und riet mir, mein Leben zu ändern.

Offensichtlich hatte ich jahrelang, wenn nicht gar Jahrzehnte, an einer maskierten Hypertonie gelitten, die vor allem nachts auftrat. Deswegen war das damals in der Apotheke nicht aufgefallen. Mir wurde gesagt, dass die stressbedingt ist – und ich folgte dem Rat meines Arztes. Beruflich habe ich zunächst eine längere Auszeit genommen. Mittlerweile bin ich wieder im Job, allerdings in einer weniger stressigen Position. Ich nehme mir bewusst Zeit für mich, genieße die Auszeiten. Unsere Ernährung haben meine Frau und ich komplett umgestellt, viel Frisches, kein Fast Food. Ich nehme blutdrucksenkende Medikamente ein und habe begonnen zu meditieren. Vor zwei Jahren hätte ich das belächelt. Heute lache ich über meinen damaligen Tunnelblick und weiß: Ein zweites blaues Wunder will ich auf keinen Fall erleben. ■

Maskierte Hypertonie frühzeitig erkennen

Öfter mal den Blutdruck selbst messen gibt Aufschluss

Sie kostet nicht viel Zeit, ist einfach durchzuführen und man braucht nicht viel dafür – die Blutdruckmessung zu Hause ist ein kleiner Aufwand mit großem Nutzen.



Wer seinen eigenen Blutdruck kennt, regelmäßig misst und den Verlauf kontrolliert, kann Auffälligkeiten erkennen. So könnte auch eine maskierte Hypertonie entdeckt werden, die beim einmaligen Blutdruckmessen in der Praxis gar nicht bemerkt würde. Wird ein Verdacht auf Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) dann durch weitere Untersuchungen bestätigt, kann mit einer Behandlung lebensbedrohlichen Folgeschäden vorgebeugt werden.

„Stiller Killer“ Bluthochdruck

Mit dem Blutdruck steigt das Risiko für Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, Nierenfunktionsstörungen oder Schlaganfall. Bluthochdruck fordert Jahr für Jahr viele Menschenleben, ist jedoch ein „*stiller Killer*“: Man spürt ihn oft nicht, viele Betroffene haben gar keine Symptome, einige nur vage wie Kopfschmerzen, leichter Schwindel oder Unwohlsein. Das ist der Grund, warum Bluthochdruck häufig immer noch als „*Unpässlichkeit*“ angesehen wird und nicht als das, was er ist: eine ernsthafte Erkrankung, die schwere Folgekomplikationen nach sich ziehen kann.

Durch eine rechtzeitige Behandlung lassen sich solche Folgen und Endorganschäden verhindern, schon allein deshalb sollte man seinen Blutdruck im Blick behalten. Ob der Blutdruck im Normbereich oder erhöht ist, lässt sich nur durch die Blutdruckmessung feststellen. Ab 135/85 mmHg bei der Heimblutdruckmessung wird es sogar „*brenzlig*“ – dann sollte in jedem Fall ärztlich abgeklärt werden, ob eine medikamentöse Therapie zu erfolgen hat. In den meisten Fällen lässt sich dadurch der Blutdruck gut einstellen und das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenkrankheit oder Demenz auf das Normalmaß reduzieren.

Vor der rechtzeitigen Behandlung steht die rechtzeitige Diagnose: öfters mal zu Hause messen!

Hand aufs Herz – wann haben Sie zuletzt Ihren Blutdruck überprüft? Wer nicht regelmäßig zum Arzt geht, kann sich vielleicht gar nicht einmal mehr an die letzte Blutdruckmessung erinnern.

Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt allen Menschen ohnehin die regelmäßige Messung zu Hause, denn es ist wissenschaftlich belegt, dass die Heimblutdruckmessung verlässlichere Werte liefert als die Messung in der Arztpraxis oder Apotheke. Hinzu kommt: Man kann häufiger kontrollieren. Stellen Sie sich vor, Sie würden sich nur alle drei oder fünf Jahre beim Arzt wiegen lassen und hätten zu Hause keine Körperwaage. Das gemessene Gewicht wäre dann oft eine „*böse Überraschung*“ und man hätte die Chance vertan, rechtzeitig gegenzusteuern. Ganz genauso ist es mit dem Bluthochdruck. Wer regelmäßig misst, nimmt kleine Veränderungen wahr und kann frühzeitig durch Lebensstilanpassung darauf reagieren.

Darüber hinaus hat die Messung zu Hause den Vorteil, dass sie auch bestimmte Phänomene, die zu falschen Werten bei der Praxismessung führen können, entlarvt.

*ES IST WISSENSCHAFTLICH BELEGT,
DASS DIE HEIMBLUTDRUCKMESSUNG
VERLÄSSLICHERE WERTE LIEFERT ALS
DIE IN ARZTPRAXIS ODER APOTHEKE.*

Probleme der Praxismessung: „Weißkittel-Hypertonie“ und maskierte Hypertonie

Was viele nicht wissen: Die einmal in der Praxis gemessenen Werte können im Einzelfall nicht korrekt sein. Das hat nichts damit zu tun, dass der Arzt sein Handwerk nicht versteht, sondern damit, dass uns unser Körper einen Streich spielen kann oder die Umstände dazu beitragen, dass die Werte verfälscht sind.

Richtig Blutdruck messen in 5 einfachen Schritten.

1 Zweimal täglich messen – morgens und abends

Morgens heißt, bevor der Tag beginnt, abends heißt, wenn der Tag abgeschlossen ist.



2 Vor der Messung zur Ruhe kommen!

Vor der Messung kurz entspannen. Dabei nicht telefonieren, Nachrichten tippen oder fernsehen. Die letzte körperliche Anstrengung sollte beim Messen mindestens 30 Minuten zurückliegen.



3 Manschette auf Herzhöhe anlegen

Während der Messung entspannt angelehnt auf einem Stuhl sitzen mit beiden Füßen auf dem Boden. Die Manschette des Blutdruckgeräts muss so angelegt werden, dass sie auf Herzhöhe sitzt. Bei Handgelenksmanschetten empfiehlt es sich, den Arm (auf einem Kissen) auf den Tisch zu legen.



4 Zwei Messungen im Abstand von einer Minute

Es wird empfohlen, immer zweimal hintereinander im Abstand von einer Minute zu messen. Notieren Sie nur die Messwerte aus der zweiten Messung!



5 Blutdruckwerte dokumentieren

Notieren Sie die Werte morgens und abends eine Woche lang und bestimmen Sie den Wochendurchschnitt. Kontaktieren Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, wenn der Durchschnittswert über 135/85 mmHg liegt.



Beispiel: Einige Menschen sind in einer fremden Umgebung, insbesondere in einer Arztpraxis, sehr aufgeregt oder haben gar Angst – oft auch nur unbewusst. Wenn sie dann dem Doktor (im weißen Kittel) gegenüber sitzen, schnellt ihr Blutdruck in die Höhe, obwohl er grundsätzlich gar nicht erhöht ist. Man spricht dann von der „Weißkittel-Hypertonie“.

In anderen Fällen ist der Blutdruck in der Praxis immer normal, weil die Atmosphäre beim vertrauensvollen Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt beruhigt, während hingegen der Blutdruck der Person im stressigen Alltag oder auch in der Nacht viel zu hoch ist. Dieses Phänomen nennen Medizinerinnen und Mediziner maskierte Hypertonie. Diese ist besonders trügerisch und gefährlich, weil die im Normalfall erhöhten Blutdruckwerte dann nicht behandelt werden – weil ja alles normal zu sein scheint. Im Körper richtet der Bluthochdruck aber Schaden an, schädigt Herz und Gefäße.

Ratsam ist deshalb für alle die gelegentliche Blutdruckkontrolle zu Hause. Es lohnt sich, immer mal selbst den Blutdruck zu messen, auch in verschiedenen Situationen und zu unterschiedlichen Tageszeiten. Bemerkt man, dass der Blutdruck ab und zu „überschießt“, sollte man die Hausärztin/den Hausarzt zurate ziehen. Empfehlenswert ist dann eine 24-Stunden-Messung, die Aufschluss gibt. Dabei wird einen Tag lang ein kleines tragbares Blutdruckgerät angeschlossen, das die Patientin/der Patient mit sich herumträgt und das tagsüber alle 20 Minuten und nachts alle 30 Minuten den Blutdruck misst und die Werte speichert, auch nachts. Die 24-Stunden-Blutdruckmessung ist deutlich aussagekräftiger als eine einzelne Blutdruckmessung beim Arzt, sie gilt als der „Goldstandard“ der Bluthochdruckdiagnostik.

Heimblutdruckmessung, aber richtig – so geht’s!

Mit gelegentlichen Blutdruckselbstmessungen zu Hause kann jeder ein Stück Verantwortung für seine eigene Gesundheit übernehmen. Es gehört nicht sehr viel dazu – ein

paar Minuten Zeit und ein zuverlässiges Blutdruckmessgerät. Zudem sollte man einige Regeln beachten.

Das Wichtigste ist, in Ruhe bei entspannter Körperhaltung, im Sitzen zu messen. Vor der Messung sollten körperliche Aktivitäten vermieden und während der Messung nicht gesprochen werden. Die Manschette muss passen und richtig positioniert sein. Der unbedeckte Arm liegt passiv in Höhe des Herzens. Gemessen wird dann zweimal im Abstand von einer Minute und der zweite (meist niedrigere) Wert wird notiert. Bei Selbstmessung sollte der Blutdruck unter 135/85 mmHg liegen.

Voraussetzung für eine aussagekräftige Messung ist ein qualitativ hochwertiges Messgerät. Es empfiehlt sich die Verwendung eines Messgeräts mit dem DHL®-Prüfsiegel, das unabhängig getestet ist und eine verlässliche Messung gewährleistet. ■

Zertifizierte Blutdruckmessgeräte: Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga e. V.

Die Deutsche Hochdruckliga prüft im Auftrag der Gerätehersteller regelmäßig Blutdruckmessgeräte und verleiht ein Prüfsiegel für die Messgenauigkeit. Eine Liste der geprüften Messgeräte mit Prüfsiegel finden Sie auf der Website der Deutschen Hochdruckliga.



<https://bit.ly/dhl-messgeraete>

Tipps, um die maskierte Hypertonie in den Griff zu bekommen

Was ich sonst noch tun kann

Entspannung/Bewegung

Von der maskierten Hypertonie sind häufig Menschen betroffen, die nicht dem Bild der „typischen“ Hypertonikerin/des „typischen“ Hypertonikers entsprechen. Während bei der „normalen“ Hypertonie vor allem Übergewicht und Bewegungsmangel den Blutdruck in die Höhe treiben, scheint bei der maskierten Hypertonie Stress eine der Hauptursa-



chen für die Erkrankung zu sein. Entsprechend ist die Stressreduktion eine wichtige Maßnahme, die zur Normalisierung des Blutdrucks beitragen kann. Betroffene sollten einmal innehalten und überlegen, was ihnen Stress bereitet. Ist es die Arbeit oder sind es vielleicht familiäre Probleme? Dann lohnt sich eine tiefere Analyse: Was genau sind die „Stressoren“?

Stressquellen erkennen und „ausschalten“

Beispiel Arbeit: Ist es schlicht das Arbeitspensum, das einen in die Knie zwingt und den Blutdruck in die Höhe treibt, oder ist es eher der zu hohe Erfolgsdruck oder die Missstimmungen im Kollegenkreis? Je genauer Sie die Stressquelle identifizieren können, desto besser können Sie sie abstellen. Arbeitgeber sind in der heutigen Zeit sehr daran interessiert, gute Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu halten. Wenn das Arbeitspensum zu groß ist, bitten Sie um Verteilung der Arbeitslast auf mehrere Schultern. Jede Führungspersönlichkeit mit Weitsicht weiß, dass ständige Überforderung und astronomisch hohe Überstundenkonten schnell zum plötzlichen Totalausfall führen können – auch betriebswirtschaftlich ein Desaster –, und wird Lösungen anbieten.

Ähnliches gilt, wenn der Erwartungsdruck zu hoch ist. Verständigen Sie sich mit Ihrer Chefin/Ihrem Chef darüber, was realistisch ist und was nicht. Ein klärendes, konstruktives Gespräch ist für beide Seiten hilfreich. Das gilt auch für zwischenmenschliche Probleme auf der Arbeit. Wer sich gemobbt fühlt, sollte sich an die Kolleginnen/Kollegen wenden bzw., wenn man da nicht weiterkommt, an die Führungsebene. Oft können externe Mediatorinnen/Mediatoren Streitereien schlichten und für eine bessere Arbeitsatmosphäre sorgen – und wenn es gar nicht geht, kann man immer noch der eigenen Gesundheit zuliebe einen Jobwechsel erwägen.

Wie beim jobbedingten Stress kann man auch bei privatem Stress eine „tiefere“ Ursachenforschung betreiben und versuchen, die Stressquellen abzustellen oder zumindest pragmatische Lösungen zu finden, um den Stress zu verringern.

Strategien zum Stressabbau

Aber natürlich – nicht jeder Stress lässt sich ausschalten oder umgehen – niemand hat ein Leben ganz ohne Stress und Sorgen! Wichtig ist es daher, auch „seine“ Strategien zum Stressabbau und zur Entspannung zu kennen. Stressabbau gelingt ganz unterschiedlich – einige entspannen beim Musikhören, andere beim Saunabesuch oder beim Lesen. Besonders günstig ist es jedoch, wenn geistige Entspannung und Bewegung kombiniert werden, z.B. bei Spaziergängen in der Natur, beim Radfahren oder Rudern.

Bewährt haben sich Entspannungstechniken wie Meditation oder die Feldenkrais-Methode, auch fernöstliche Entspannungssportarten wie Yoga oder Tai-Chi geben die Möglichkeit, den Kopf frei zu bekommen und den Stress abzubauen. Die Gedanken richten sich einzig und allein auf die Bewegungsabläufe und das Körpergefühl, gleichzeitig führt die Aktivität zu körperlichem Wohlbefinden, regt den Stoffwechsel an und sorgt auch für einen besseren Schlaf. Das tut Körper und Seele gut.

Ernährung

Grundlage für einen gesunden Blutdruck bildet eine ausgewogene, ballaststoffreiche Kost mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten. Fleisch, Fett und Zucker sollten hingegen sehr maßvoll und bewusst konsumiert werden. Diese Empfehlungen für eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung entsprechen denen, die allgemein bekannt sind und für alle Menschen gelten. Besonders wichtig für Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck ist es darüber hinaus, den Salzkonsum einzuschränken.

Salz – ein Blutdrucktreiber

Zu viel Salz erhöht den Blutdruck und es ist eine Tatsache, dass in Deutschland durchschnittlich fast doppelt so viel Salz wie empfohlen konsumiert wird. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) rät pro Tag zu maximal 6 g Speisesalz, ein Limit, das angesichts vieler „ungeahnter“ Salzquellen im Alltag kaum zu erreichen ist: Drei Viertel der Salzmenge nehmen wir außer Haus ein, z.B. beim Essen in Kantinen oder am Imbiss – denn dort wird oft gesalzen, bis die Schwarte kracht. 100 g des Cheeseburgers des Marktführers McDonald's enthalten laut Angabe des Deutschen Ernährungsberatungs- & -informationsnetzwerks [1] 551 mg Natrium, ein normaler Cheeseburger hat ein Gewicht von 120 g. Um den Kochsalzgehalt zu berechnen, multipliziert man den Natriumgehalt (der auf Lebensmitteln oft angegeben ist, der Salzgehalt hingegen nicht) mit dem Faktor 2,54.



Der 120-g-Burger enthält somit 1,7 g Kochsalz, eine Portion Pommes mit Ketchup 1 g Kochsalz – und schon ist fast die Hälfte des täglichen „Salzbudgets“ verbraucht.

Auch Fertiggerichte schlagen mit einem hohen Salzgehalt zu Buche: Ein Teller Hühnersuppe aus der Dose enthält bereits 4 g Salz [2]. Eine Fertigpizza der Sorte Salami sogar 5 g [3]. Viel Salz enthalten auch gepökelte Lebensmittel, Wurstwaren, Hartkäse, Laugengebäck wie Salzstangen oder Cracker. Das ist nicht weiter verwunderlich. Überraschend hingegen ist, dass auch relativ viel Salz in Brot steckt. Laut Max Rubner-Institut (MRI), Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, Institut für Sicherheit und Qualität bei Getreide [4] enthält Weizenbrot im Median 1,54 % Salz, Roggenmischbrot 1,46 % und Roggenschrotbrot 1,35 % Salz.

Sich salzarm zu ernähren, ist also gar nicht so leicht. Es klappt, wenn man die Mahlzeiten selbst frisch zubereitet und auf „Salzbomben“ wie Fertiggerichte und „Convenience-Food“ verzichtet. Auch lohnt es sich, nach salzarmen Alternativen zu suchen: lieber mal Weichkäse statt Hartkäse, lieber ein Stück Fleisch als Wurst. Viele Bäcker bieten mittlerweile auch Brot mit reduziertem Salzgehalt an.

nativen zu suchen: lieber mal Weichkäse statt Hartkäse, lieber ein Stück Fleisch als Wurst. Viele Bäcker bieten mittlerweile auch Brot mit reduziertem Salzgehalt an.

In Ruhe essen – mit Genuss!

Ein weiterer wichtiger Faktor ist nicht nur, was man isst, sondern auch, wie man isst. Gerade für die maskierte Hypertonie gilt Stress als Auslöser. Der Alltagsstress macht sich auch an der Art und Weise bemerkbar, wie wir essen – schnell und nebenbei. Nicht zu festen Zeiten, sondern mit Heißhunger, wenn wir der Ohnmacht nahe sind. Dann essen wir viel zu viel und viel zu ungesund, Hauptsache, satt. Stattdessen könnte man die Mahlzeiten als kleine „Auszeiten“ fest in den Tagesablauf integrieren, eine gesundheitsbewusstere Speisenauswahl treffen und dann mit Bedacht und Genuss essen. Das senkt nebenbei den Stresspegel und hebt die Stimmung!

Therapietreue

Menschen, die unter einer maskierten Hypertonie leiden, kommen oft nicht um eine medikamentöse Therapie herum. Unbehandelt ist der hohe Blutdruck gefährlich, zumal es bei vielen der Betroffenen schon zu Schäden an Organen und Gefäßen gekommen ist. Da muss dann konsequent und wirkungsvoll der Druck genommen werden.

Dafür steht eine ganze Bandbreite gut wirksamer blutdrucksenkender Medikamente zur Verfügung – mit unterschiedlichen Wirkungs- und Nebenwirkungsprofilen. Die Herausforderung ist, für jeden Einzelnen die individuell beste Therapie zu finden – mit möglichst guter Wirkung und möglichst wenigen Nebenwirkungen. Der Weg dahin ist nicht immer leicht, denn was den einen gar nicht groß stört, ist für den anderen eine Katastrophe. Es ist daher wichtig, sich im Arztgespräch über mögliche Nebenwirkungen zu informieren. Sollte sich im Verlauf der Behandlung herausstellen, dass eine Nebenwirkung die Lebensqualität zu stark beeinträchtigt, ist es ratsam, die Ärztin/den Arzt um eine



Therapieumstellung zu bitten. Optionen gibt es genügend. Keinesfalls sollte man ohne ärztliche Rücksprache die Dosis reduzieren oder die Therapie beenden.

Das A und O jeder medikamentösen Blutdrucktherapie ist die regelmäßige und korrekte Einnahme der Tabletten in der verordneten Dosis, und zwar dauerhaft. Sobald die Blutdrucksenker weggelassen werden, schnellt der Blutdruck wieder in die Höhe und richtet Schaden an. Wer im Alltag Probleme hat, an die Medikamente zu denken, kann sich Eselsbrücken bauen: Ein Trick ist es, die Tabletten im Zahnputzbecher aufzubewahren. Empfehlenswert sind auch Apps, die an die Einnahme erinnern. Kombinationspräparate reduzieren die Anzahl der einzunehmenden Tabletten und helfen bei der Einnahmetreue. ■

[1] <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/DONALDo2/Cheeseburger-McDonalds.php>

[2] <https://www.stern.de/genuss/essen/huehnersuppe-was-taugen-die-suppen-aus-der-dose--7326396.html>

[3] <https://www.abendzeitung-muenchen.de/panorama/fett-salz-kalorien-der-grosse-fertigpizza-test-art-285930>

[4] https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Themen/Reformulierung/Kochsalzgehalt-in-Backwaren_Erhebung2018_T.pdf

Hochdruckliga



Gemeinsam gegen Bluthochdruck



Online Mitglied werden

Nutzen Sie alternativ das Online-Formular zur Beitrittserklärung auf unserer Website unter www.hochdruckliga.de/mitglied-werden



überreicht durch



www.hochdruckliga.de

**Herzlichen
Dank für
Ihre Spende!**

Spendenkonto

Deutsche Hochdruckliga e.V.
Sparkasse Heidelberg

IBAN DE58 6725 0020 0009 2062 05

BIC SOLADES1HDB