



Pressemeldung

Pressemeldung

Neue europäische Blutdruckleitlinie setzt 140/90 mmHg als „rote Linie“

Heidelberg, 26. Juni 2023

Die neue Bluthochdruckleitlinie der „European Society of Hypertension“ wurde aktuell publiziert [1] und überrascht durch einen pragmatischen Ansatz im Hinblick auf die Zielwerte: 140/90 mmHg ist die „rote Linie“, die Werte jedes/r Betroffenen sollten also darunter liegen. Wer es verträgt, sollte noch tiefer eingestellt werden, wer nicht, muss es aber nicht. Der Vorstandsvorsitzende der Deutschen Hochdruckliga rät insbesondere im letzteren Fall dazu, die nicht-medikamentösen Maßnahmen zur Blutdrucksenkung auszureizen. Jeder kann selbst etwas tun! Neben zahlreichen Empfehlungen wurden in die Leitlinie zwei neue aufgenommen: eine kaliumreiche Kost und Antistresstraining.

Bluthochdruck ist eine der häufigsten Erkrankungen überhaupt. Die Rate der Betroffenen beträgt derzeit in Deutschland 31,8 Prozent. Das bedeutet: Nahezu jede/r Dritte hat zu hohe Blutdruckwerte – und die sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden/können schwere Gesundheitsschäden/-probleme verursachen. Unbehandelt führt Bluthochdruck zu Folgeschäden an den Organen, den Gefäßen, dem Herz oder den Nieren. Zu hohe Blutdruckwerte können sogar ein Treiber für Demenz sein. Bluthochdruck ist also nicht nur sehr häufig, sondern auch sehr gefährlich.

Daher ist es äußerst wichtig, hohen Blutdruck frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Doch auf welchen Zielwert hin? Bisher war die Beantwortung dieser Frage komplex, es galten verschiedene Werte für verschiedene Patientengruppen. Die neue europäische Blutdruckleitlinie gibt hier nun einen pragmatischen Anhaltspunkt: 140/90 mmHg ist gut, aber Werte weiter darunter wären noch besser (der Blutdruck sollte allerdings nicht unter 120/80 mmHg abgesenkt werden). Die neue Leitlinie zementiert also 140/90 mmHg als „rote Linie“ bei erwachsenen Menschen. Ab diesem Wert muss zwingend eine medikamentöse Blutdrucksenkung erfolgen und mit Hilfe der Blutdrucksenker sollte jede Patientin/jeder Patient diesen Wert unterschreiten.

„Wenn Betroffene Blutdruckwerte unter 140/90 mmHg erreichen, ist ihr Risiko für eine Folgeerkrankung bereits deutlich gesenkt, allerdings haben verschiedene Studien gezeigt, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei einer weiteren Absenkung dann noch etwas geringer ist“, erklärt Prof. Markus van der Giet, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga. Warum wurden dann nicht die Zielwerte in der neuen Leitlinie kurzerhand gesenkt? „Die neue ESH-Leitlinie spiegelt hier die Behandlungsrealität wider. Denn für eine tiefere Senkung sind oft höhere Dosen oder mehr Medikamente nötig, die wiederum zu Nebenwirkungen führen können. Diese führen dann dazu, dass die Patientinnen und Patienten die Medikamente oft gar nicht mehr einnehmen – und damit ist am



Ende niemandem geholfen. Daher begrüßen wir dieses pragmatische Konzept, jeden auf Werte unter 140/90 mmHg einzustellen – und die, die es vertragen, auch etwas darunter.“

Wer die blutdrucksenkenden Medikamente schlecht toleriert und diese daher nicht für eine weitere Blutdruckabsenkung höher dosiert werden können, sollte versuchen, durch begleitende Lebensstilmaßnahmen eine weitere Absenkung zu erreichen, rät der Experte. „Gewichtsabnahme, gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Stressreduktion führen zu nennenswerten Effekten bei der Blutdrucksenkung, die sich auch addieren“, motiviert Prof. van der Giet. „Wir raten natürlich allen Betroffenen zu diesen Maßnahmen, besonders aber jenen, bei denen die medikamentöse Therapie nicht wie gewünscht anschlägt bzw. nicht nach Bedarf hochdosiert werden kann.“ Grundsätzlich sollte aber keiner Sorge vor der medikamentösen Therapie haben: Nebenwirkungen treten verhältnismäßig selten auf und es gibt viele verschiedene blutdrucksenkende Medikamente, so dass für die meisten Betroffenen eine Behandlungsoption gefunden werden kann.

Die neue europäische Leitlinie empfiehlt auch zwei neue Maßnahmen für einen blutdruckgesunden Lebensstil: Zum einen werden erstmals Antistresstrainings wie Yoga und autogenes Training empfohlen, zum anderen gibt sie einen neuen, konkreten Ernährungstipp. In der Leitlinie wird zu einer salzarmen, aber kaliumreichen Kost geraten, da Kalium eine blutdrucksenkende Wirkung hat. Es ist in Obst und Gemüse enthalten, die neue Leitlinie rät daher, 4-5 Portionen davon am Tag zu essen. „Das ist im Alltag leicht umzusetzen und hat auch jenseits des Blutdrucks positive Effekte auf den Körper“, sagt Prof. van der Giet. Für das Antistresstraining empfiehlt der Experte, Kontakt zur Krankenkasse aufzunehmen – fast alle haben umfassende Kursangebote und die Kosten werden oft zu einem großen Teil von den Versicherungen getragen. „Werden nicht-medikamentöse Maßnahmen und die Einnahme von Blutdrucksenkern kombiniert, sind für die meisten Betroffenen Werte unter 140/90 mmHg – und auch deutlich darunter – gut zu erreichen“, so lautet das Fazit des Experten.

Umfassende Informationen zu Bluthochdruck finden Sie auf der Webseite der Deutschen Hochdruckliga: www.hochdruckliga.de Speziell mit der Bluthochdrucktherapie (medikamentös wie nicht medikamentös) beschäftigen sich zwei Folgen des Podcast „HyperTon“ der Deutschen Hochdruckliga (<https://www.hochdruckliga.de/betroffene/hyperton-podcast-blutdruck>):

Folge 1: Blutdruck natürlich senken

Folge 3: Keine Angst vor Medikamenten



[1] 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension Endorsed by the European Renal Association (ERA) and the International Society of Hypertension (ISH). J Hypertens. 2023 Jun 21. doi: 10.1097/HJH.0000000000003480. Epub ahead of print. PMID: 37345492.

https://journals.lww.com/jhypertension/Abstract/9900/2023/ESH_Guidelines_for_the_management_of_arterial.271.aspx

Kontakt für Medienschaffende/Pressestelle der Deutschen Hochdruckliga

Dr. Bettina Albers

Jakobstraße 38

99423 Weimar

albers@albersconcept.de

Telefon: 03643/776423 // Mobil: 0174/2165629