



Pressemeldung

Bluthochdruck: Gesund durch die Schwangerschaft

Heidelberg, 22.10.2024

Die Schwangerschaft ist eine Zeit voller Vorfreude und Erwartung – gleichzeitig stellt sie eine gewaltige Leistung für Körper und Psyche dar. In den neun Monaten, in denen im Bauch einer Frau ein neuer Mensch heranwächst, stehen viele Vorsorgeuntersuchungen auf dem Programm. Dabei wird regelmäßig auch der Blutdruck der werdenden Mutter kontrolliert. Wie wichtig dies für die Gesundheit von Mutter und Kind ist, machen sich viele Eltern oft nicht bewusst. „Gerade die Tatsache, dass erhöhter Blutdruck keine spürbaren Symptome verursacht, macht ihn zu einem unterschätzten Risiko in der Schwangerschaft“, sagt Prof. Markus van der Giet, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V. Bluthochdruck zählt in den Industrieländern zu den häufigsten Gründen für Schwangerschaftskomplikationen, mit teils lebensbedrohlichen Risiken. Mit einer neuen Broschüre, einer eigenen Podcast-Folge und einem Video klärt die medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch über die Hintergründe auf. Die Empfehlungen basieren auf der kürzlich aktualisierten medizinischen Leitlinie zur optimalen Diagnostik und Therapie von Bluthochdruck in der Schwangerschaft, die darauf abzielt, Mutter und Kind noch besser zu schützen.



Bis zu acht Prozent der Frauen sind in der Schwangerschaft von Bluthochdruck betroffen. Die Risiken für Mutter und Kind sind nicht zu unterschätzen. © Maksym/ stock.adobe.com

Bluthochdruck, in der Fachsprache Hypertonie genannt, ist weit verbreitet. Schätzungen der Deutschen Hochdruckliga zufolge hat in Deutschland etwa jeder dritte Erwachsene einen zu hohen Blutdruck. In der



Schwangerschaft ist ungefähr jede zehnte Frau davon betroffen. Etwa die Hälfte hatte schon vorher Bluthochdruck, die andere Hälfte entwickelt ihn etwa ab der 20. Schwangerschaftswoche (SSW).

Oft unterschätzte Risiken für Mutter und Kind

„Von einer Schwangerschaftshypertonie, die medikamentös behandelt werden muss, spricht man laut aktualisierter Leitlinie, wenn die Werte anhaltend über 140/90 mmHg liegen. Der Zielwert liegt bei 135/85 mmHg und niedriger“, erklärt Prof. van der Giet. Das Tückische daran: Betroffene bemerken einen erhöhten Blutdruck oft selbst nicht, da Symptome erst bei sehr hohen Werten auftreten. Die Gefahren für Mutter und Kind sind dennoch nicht zu unterschätzen. Neben Schwangerschaftsdiabetes, Frühgeburt und geringem Geburtsgewicht ist die wahrscheinlich bekannteste Schwangerschaftskomplikation die Präeklampsie, umgangssprachlich auch als „Schwangerschaftsvergiftung“ bezeichnet. Davon spricht man, wenn der erhöhte Blutdruck zu Organschäden führt, meist an den Nieren oder der Leber. Sie tritt nach der 20. SSW auf und wird über Eiweißausscheidungen im Urin nachgewiesen. Mögliche Begleitsymptome sind Schwindel, Sehstörungen oder sogar Krampfanfälle. Durch den hohen Druck können die Blutgefäße der Mutter, aber auch die der Plazenta geschädigt werden, wodurch das Kind nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird. Die Präeklampsie kann sich zu weiteren lebensbedrohlichen Krankheitsbildern entwickeln. Betroffene Frauen müssen sofort ins Krankenhaus; in schweren Fällen kann eine vorzeitige Entbindung notwendig werden. Jährlich sterben weltweit mehr als 50.000 Frauen und 500.000 Babys an den Folgen einer Präeklampsie.

Wichtig zu wissen ist auch, dass die mit Bluthochdruck einhergehenden Komplikationen bei über 20 Prozent der schwangeren Frauen zu einem erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko während der Schwangerschaft und im weiteren Leben führen. Die aktualisierte Leitlinie schafft die Basis für ein verstärktes Nachsorgemanagement inklusive eines Nachsorgepasses. Auch gibt es Hinweise darauf, dass sich Bluthochdruck in der Schwangerschaft auf die Blutdruckwerte des Kindes auswirken könnte.

Bluthochdruck ist behandelbar – auch in der Schwangerschaft

Damit es auf keinen Fall zu Komplikationen kommt, sind engmaschige Überwachungen des Blutdrucks während der Schwangerschaft unerlässlich. Die aktualisierte Leitlinie empfiehlt seit Juli 2024 ein allgemeines Screening auf Präeklampsie bei jeder Schwangeren in der 12. oder 13. SSW. „Wichtig ist, dass das Problem frühzeitig erkannt wird. Häufig genügt dann eine intensivierete Überwachung oder eine ambulante Therapie“, erklärt Prof. van der Giet. Die regulären Vorsorgeuntersuchungen in der Frauenarztpraxis stellen sicher, einen bisher unerkannten Blutdruck zu identifizieren und wenn notwendig, medikamentös zu behandeln. „Die verfügbaren Medikamente sind gut erforscht und große Überblicksstudien belegen, dass eine Blutdrucksenkung eine Präeklampsie erfolgreich verhindern kann“, erklärt Prof. van der Giet. Bluthochdruckpatientinnen, die bereits in Behandlung sind, sollten sich mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin zu einer möglichen Umstellung bisheriger Medikamente abstimmen.



Die positive Nachricht: Ist der Bluthochdruck erst durch die Schwangerschaft entstanden, normalisiert er sich fast immer in den Wochen nach der Geburt. Bei vorbestehendem Bluthochdruck können medikamentöse Therapien auch während der Stillzeit beibehalten werden. Studien haben außerdem gezeigt, dass Frauen, die ihr Kind mindestens sechs Monate lang stillten, bessere Blutdruckwerte hatten als Frauen, die nicht gestillt haben. Zusätzlich können Schwangere ihren Blutdruck auch selbst positiv beeinflussen, indem sie Stress vermeiden, eine gesunde Ernährung beachten, ausreichend trinken und in Bewegung bleiben. Darüber hinaus empfiehlt die Deutsche Hochdruckliga, dass Schwangere ihren Blutdruck auch zu Hause regelmäßig selbst messen.

Mit einer neuen Broschüre „Bluthochdruck in der Schwangerschaft und Stillzeit“ klärt die Deutsche Hochdruckliga Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch über das Thema auf. Weitere Hintergrundinformationen gibt es im Podcast „HyperTon“ (Folge 4) und in einem neuen Video der Reihe „Kurz erklärt: Bluthochdruck“ unter www.youtube.com/@hochdruckliga. Zudem veröffentlicht Deutsche Hochdruckliga unter www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessung Tipps und Videos zur Blutdruckselbstmessung und ein Verzeichnis geprüfter zuverlässiger Blutdruckmessgeräte.

Pressekontakt

Dr. Barbara Pfeilschifter
Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg
presse@hochdruckliga.de
Telefon: +49 62 21 5 88 55-42
Website: www.hochdruckliga.de/presse

Die Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL)® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention ist eine gemeinnützige, unabhängige medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft. Sie setzt sich seit 1974 für die Förderung der Wissenschaft und eine wissenschaftlich fundierte Aufklärung der Öffentlichkeit auf dem Gebiet der Hypertonie ein. Sie bündelt die Expertise aus allen relevanten Fachgruppen und stellt diese allen Beteiligten zur Verfügung. Wissenschaftliche Sektionen und der jährliche wissenschaftliche Kongress sichern aktuelles Fachwissen und den fachlichen Austausch. Stipendien und Wissenschaftspreise fördern den wissenschaftlichen Nachwuchs. Durch die Zertifizierung von Fachärztinnen und -ärzten sowie interdisziplinären Hypertonie-Zentren sichert die Deutsche Hochdruckliga eine qualitativ hochwertige, umfassende Versorgung von Hypertonikerinnen und Hypertonikern im deutschsprachigen Raum. www.hochdruckliga.de