

## **Unerkannter Bluthochdruck: Wie entgeht man der Gefahrenzone für Herz, Gehirn und Nieren?**

### **Herzspezialisten raten zu frühzeitiger Blutdruckmessung ab Schuleintritt / Blutdruck-Pass für optimale Blutdruckeinstellung**

(Frankfurt a. M., 19. Oktober 2016) Allein in Deutschland haben etwa 20 Millionen Erwachsene einen zu hohen Blutdruck. Besorgniserregend ist die hohe Dunkelziffer derer, die nichts von dem „stillen Killer“ in ihrem Körper wissen: ca. 20 Prozent der Betroffenen. Für diese vier Millionen Menschen verstärkt sich das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschädigung und Minderung des Sehvermögens erheblich. „Deswegen propagieren wir frühzeitig regelmäßige Blutdruckmessungen – ab dem Schuleintritt beim Kinderarzt, später bei jeder Routineuntersuchung beim Hausarzt – und eine konsequente Behandlung, wenn die Blutdruckwerte zu hoch sind“, mahnt Prof. Dr. med. Heribert Schunkert vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Ärztlicher Direktor des Deutschen Herzzentrums München. Anlässlich der bundesweiten Herzwochen bietet die Deutsche Herzstiftung den neuen Ratgeber „Bluthochdruck: Was tun?“ an, der unter [www.herzstiftung.de/Bluthochdruck-Sonderband.html](http://www.herzstiftung.de/Bluthochdruck-Sonderband.html) oder telefonisch unter 069 955128-400 kostenfrei angefordert werden kann.

Damit Hochdruckpatienten und Betroffene, bei denen ein zu hoher Blutdruck gerade diagnostiziert wurde, eine gute Blutdruckeinstellung erreichen, empfehlen Hochdruckspezialisten wie Prof. Schunkert den kostenfreien Blutdruck-Pass der Deutschen Herzstiftung unter [www.herzstiftung.de/Blutdruckpass.html](http://www.herzstiftung.de/Blutdruckpass.html) zur täglichen Eintragung der Blutdruck- und Pulswerte. Mit dem Blutdruck-Pass lässt sich die Blutdrucksituation des Patienten der letzten Wochen oder Monate auf einen Blick erfassen und eine optimale Blutdruckeinstellung erreichen. „Dieses Blutdruck-Protokoll ist eine wichtige Ergänzung zur einmaligen Blutdruckmessung in der Sprechstunde, die häufig nicht repräsentativ ist und nur bedingt Rückschlüsse auf die derzeitige Blutdrucksituation erlaubt.“

### **Mit Blutdruckmessung „aus der Gefahrenzone“**

Zur Aufdeckung des unerkannten Hochdrucks empfiehlt die Herzstiftung, den Blutdruck jeweils einmal bei der Einschulung des Kindes, dann im Jugendalter und ihm frühen Erwachsenenalter messen zu lassen. Mit 40 Jahren sollte jeder jährlich neben seinem Blutdruck auch seine Werte für Blutzucker und Cholesterin, ab 50 halbjährlich bestimmen lassen. Bei genetischer Belastung (Geschwister, Eltern oder Großeltern)

sollten diese Werte ab 30 Jahren oder früher gemessen werden. „Nur durch regelmäßige Überprüfung dieser Werte lässt sich bei vielen Millionen Menschen verhindern, dass sie unbemerkt in die Gefahrenzone für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere schwere Komplikationen des Herzens, der Nieren und der Augen gelangen“, warnt Prof. Schunkert. Bluthochdruck hat die tückische Eigenschaft, solche Organschäden unbemerkt über Jahre hinweg ohne spürbare Beschwerden anzurichten. „Nur über eine rechtzeitige Diagnose lassen sich solche Organschäden aufdecken und der Bluthochdruck durch die Einnahme blutdrucksenkender Medikamente und Änderungen des Lebensstils wie regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung konsequent behandeln“, betont Prof. Schunkert.

### **Blutdruck sorgsam messen: Worauf muss man achten?**

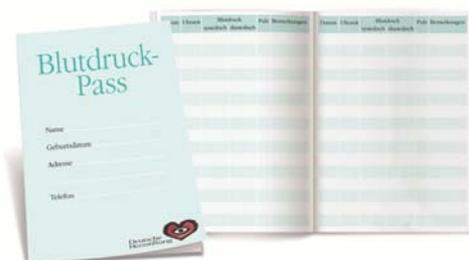
Für die sichere Feststellung des Bluthochdrucks ist eine sorgsame Messung erforderlich, bei der folgende Punkte zu beachten sind (Tipps unter [www.herzstiftung.de/blutdruck-mehrmals-messen.html](http://www.herzstiftung.de/blutdruck-mehrmals-messen.html)):

- Die Messung frühestens nach 5 Minuten im entspannten Sitzen (ohne körperliche und seelische Belastungen) vornehmen, dabei den Unterarm auf einer Unterlage lagern, sodass die Blutdruckmanschette am Oberarm auf Herzhöhe liegt.
- Bei der ersten Messung an beiden Armen messen; maßgeblich für die Diagnose ist der Arm mit den höheren Messwerten. Im Folgenden sollte immer an diesem Arm gemessen werden.
- Der Blutdruck sollte zwei- oder dreimal hintereinander, jeweils mit einer halben Minute Pause, gemessen werden. Erfahrungsgemäß kommt es mit der Zeit zu einem gewissen Blutdruckabfall. Maßgeblich für die Diagnose ist der Durchschnittswert der letzten beiden Messungen.
- Bei erhöhten Blutdruckwerten ist es ratsam den Blutdruck mehrmals am Tag und an mehreren Tagen in der Woche zu messen und die Werte zu protokollieren. Dieses Blutdruck-Protokoll (siehe Blutdruck-Pass) sollte mit zum Arzt genommen werden, um die Problematik zu besprechen.

Grundsätzlich kann der Blutdruck auch am Handgelenk gemessen werden. Hierzu sollten Geräte verwendet werden, deren Messgenauigkeit durch ein Siegel (z. B. der Hochdruckliga) dokumentiert ist.

### **Kardiologen raten zum Blutdruck-Pass**

Der kostenfreie Blutdruck-Pass der Deutschen Herzstiftung kann angefordert werden unter [www.herzstiftung.de/Blutdruckpass.html](http://www.herzstiftung.de/Blutdruckpass.html), per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) oder telefonisch unter 069 955128-400.



Download von druckfähigem Bildmaterial unter:

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/blutdruck-pass-29-2016.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/blutdruck-pass-29-2016.jpg)

### **32/2016**

Informationen: Deutsche Herzstiftung e.V. Pressestelle: Michael Wichert / Pierre König

Tel. 069/955128-114/-140 Fax: 069/955128-345

E-Mail: [wichert@herzstiftung.de](mailto:wichert@herzstiftung.de)/[koenig@herzstiftung.de](mailto:koenig@herzstiftung.de) [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)