

Die schleichende Gefahr in den Adern

Gesundheit im Dialog: Bluthochdruck ist eine tückische Krankheit. Die meisten Menschen bemerken sie erst, wenn die Symptome auftreten. Experten stehen am 24. Mai Rede und Antwort

Kreis Lippe (ero). Schmerzlos und leise macht er sich im Körper breit und kann tödlich zuschlagen – der Bluthochdruck. Mehr als 30 Millionen Menschen in Deutschland sind erkrankt, aber viele wissen es nicht. Daher laden LZ, Ärztekammer, AOK und Klinikum Lippe für Dienstag, 24. Mai, zu einer Diskussionsrunde zum Thema Bluthochdruck ein.

Im Detmolder Residenz-Hotel werden Prof. Dr. Stephan Gielen, Chefarzt der Kardiologie am Klinikum Lippe, und Dr. Sinisa Miketic, Kardiologe aus Detmold, Kurzreferate halten, um dann Fragen zu beantworten. Die Moderation übernimmt LZ-Redakteur Erol Kamisli.

Helmut Görtling aus Detmold war rüstig und lebensfroh, bis sein Arzt einen alarmierend hohen Blutdruck – Hypertonie – feststellte. Von da an sollte der 67-Jährige täglich Tabletten schlucken, deren Nebenwirkungen bei ihr das bedrückende Gefühl hinterließen, müde, alt und krank zu sein. Die Versuchung, solche Tabletten vorschnell zu reduzieren oder in der hintersten Schrankecke zu ignorieren, ist groß und für Ärzte ein Dilemma. „Denn dies ist die Crux an der Hypertonie: Der Mensch kann jahrelang mit zu viel Bluthochdruck leben, ohne Beschwerden zu spüren“, erklärt Prof. Gielen. Dass dem Wohlbefinden zum Trotz Medikamente vonnöten sind, wi-



Ständig im Blick: Prof. Dr. Stephan Gielen, Chefarzt der Kardiologie am Klinikum Lippe, misst fürs Foto den Blutdruck von Mitarbeiter Nikolaus Wailis.

FOTO: GERSTENDORF-WELLE

derspreche der Intuition vieler Betroffener. Doch dies täusche – stehen die Blutgefäße des Körpers permanent unter hohem Druck, drohen vielfältige Schäden bis hin zum Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Auch wenn diese Ereignisse abrupt auftreten, seien sie doch das Ergebnis einer Entwicklung. „Fast immer geht dem Schlaganfall ein jahrelanger Bluthochdruck voraus. Eigentlich müsste man ihn Schleichanfall nennen“, so Kardiologe Dr. Sinisa Miketic. Über alles Mögliche machten sich Menschen Gedanken, der eigene

Blutdruck gehöre in der Regel nicht dazu.

Das ist nach Einschätzung der Experten ein Fehler: „Schon jeder zwischen 30 und 40 Jahren sollte seinen Blutdruck kennen“, mahnt Prof. Gielen. Nahezu jeder zweite Erwachsene in Deutschland habe einen Blutdruck, der über dem Grenzwert von 140/95 liegt. Doch nur die Hälfte von ihnen wisse von diesem Wert. Und von denen, die als Hypertoniker diagnostiziert werden, sei nur ein Drittel medikamentös optimal eingestellt – der Rest gar nicht oder schlecht.

Folgen seien Schlaganfall, Herzinfarkt und andere schwere Erkrankungen. Viele dieser Entwicklungen seien vermeidbar, denn der Bluthochdruck ist kein unabweisbares Schicksal.

Häufig sei der Lebensstil Ursache des Hochdrucks. Zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und Übergewicht begünstigen die Erkrankung. „Die Änderung des Lebensstils ist ein wichtiger Teil der Behandlung. Mit Sport und Entspannung kann der Blutdruck sinken“, erläutert Dr. Miketic. Hilfreich sei zudem eine mediterrane Er-

nährung: mehr Fisch als Fleisch, mehr Pflanzenöle als Butter, zudem reichlich Obst und Gemüse und möglichst wenig Salz. „Doch selbst wenn diese Umstellung gelingt, kommen die allermeisten Patienten nicht um die Einnahme von Medikamenten umhin.“

Ist der Blutdruck erst einmal optimal eingestellt, könnten viele von ihnen die Medikamente reduzieren. „Die gute Nachricht für die Betroffenen lautet: Sie haben mit ihrem Blutdruck zugleich das Risiko schwerer Erkrankungen gesenkt“, betonen die Ärzte.

Die LZ lädt ein

Dem Thema „Bluthochdruck“ widmet sich „Gesundheit im Dialog“ am Dienstag, 24. Mai, im Residenz-Hotel Detmold (Paulinenstraße 19). Von 19 bis 20.30 Uhr stehen Prof. Dr. Stephan Gielen und Dr. Sinisa Miketic Rede und Antwort. Sie sprechen über Ursachen und Folgen von Bluthochdruck sowie über Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten. Es kommen auch die Zuhörer zu Wort – die Referenten freuen sich auf viele Fragen. Einlass ab 18.30 Uhr. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Der Eintritt ist frei. (ero)