

Bluthochdruck

Wie soll der Blutdruck eingestellt sein?

Bluthochdruck lässt sich durch eine angepasste Lebensweise senken. Dazu gehören Sport, Abnehmen oder salzarme Ernährung. Meist kommen Medikamente hinzu. Je mehr Sie einnehmen, umso niedriger ist der Blutdruckwert. Dafür können mehr Nebenwirkungen auftreten.

Gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sollten Sie festlegen, welcher Blutdruck-Zielwert für Sie persönlich günstig ist. Dabei spielen mehrere Umstände eine Rolle, die sich mit der Zeit auch verändern können.

Wie soll mein Blutdruck eingestellt sein?

Fachleute sind sich einig: Es gibt keinen Zielwert für den Blutdruck, der für alle Menschen gilt. Dafür gibt es gute Gründe: Bluthochdruck führt nicht sofort und nicht immer zu Schäden. Für einige Menschen mit dauerhaft hohen Werten können die Folgen aber schwerwiegend sein. Andererseits kann es zu Schwindel, Müdigkeit oder gefährlichen Stürzen kommen, wenn der Wert zu niedrig ist. Deshalb muss man abwägen: Wie wahrscheinlich erleben Sie im Laufe der Zeit schwere Folgen von Bluthochdruck? Wie gut kommen Sie mit der Behandlung zurecht?

Der Zielwert für den Blutdruck soll Ihrer persönlichen Situation angepasst sein. Als Orientierung gilt ein Wert von weniger als 140/90 mmHg. Abhängig vom Alter, dem Risiko für andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder dem körperlichen Zustand können auch andere Werte in Frage kommen: Der untere Wert kann zwischen 70 und 90 liegen, der obere Wert zwischen 120 beziehungsweise 130 und 160. Ob es sinnvoll ist, den oberen Blutdruckwert auf unter 130 zu senken, das beurteilen Fachleute unterschiedlich.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Übersicht, welche Umstände für den Zielwert eine Rolle spielen: Sind Sie jünger, haben ein höheres Risiko für einen Herzinfarkt und kommen mit der Behandlung gut klar? Dann ist ein niedriger Zielwert für Sie vorteilhaft.



© jMicrogen – stock.adobe.com

Sind Sie körperlich sehr eingeschränkt, haben Sie weitere Erkrankungen oder nehmen schon viele Medikamente? Dann ist ein höherer Blutdruckwert weniger belastend. Bei sehr gebrechlichen oder dauerhaft bettlägerigen Menschen ist häufig ein Blutdruckwert auch über 160 mmHg angemessen.

Was bringt eine strenge Blutdruckeinstellung?

Studien haben untersucht, wie groß der Nutzen einer sehr strengen Einstellung des oberen Blutdruckwertes (120) im Vergleich zu einer weniger strengen (< 140) ist. Diese Studien hatten einige Mängel. Außerdem wurden nur Menschen untersucht, die jünger und körperlich fit waren. Sichere Ergebnisse liefern sie nicht. Deshalb sind die folgenden Zahlen nur eine Orientierung:

- Bei den strengeren Zielwerten traten innerhalb von 3 Jahren weniger Todesfälle auf: etwa 1 Todesfall weniger pro 100 Behandelte.
- Weniger Menschen entwickelten eine Herzschwäche: etwa 1 weniger pro 100 Behandelte.
- Aber es kam auch häufiger zu stark erniedrigtem Blutdruck, der eine weitere Behandlung nach sich zog und zu Stürzen oder zu Herzrhythmus-Störungen führte: bei jeweils 1 von 100 Behandelten.

Aus anderen Studien gibt es Hinweise, dass bei älteren Menschen ein oberer Blutdruckwert von bis zu 160 mmHg möglicherweise nicht viel ungünstiger ist, als ein niedriger. Aber auch diese Ergebnisse sind unsicher.

Fachleute empfehlen deshalb, dass sich die Wahl des Zielwertes vor allem nach den persönlichen Umständen richten soll.

Empfehlung: Vereinbaren Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welchen Blutdruckwert Sie anstreben. Bedenken Sie dabei auch Begleiterkrankungen, Lebenserwartung und mögliche Nebenwirkungen der Behandlung.

Übersicht: Welcher Blutdruckwert für wen?

Das folgende Bild zeigt, welche Umstände Sie und Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berücksichtigen sollten, wenn Sie einen Zielwert für den Blutdruck festlegen. Das Bild zeigt auch, was dabei eher für einen niedrigen und was für einen höheren Wert spricht.

Die Vorteile eines niedriger eingestellten Blutdrucks machen sich oft erst nach mehreren Jahren bemerkbar. Daher gilt: Je älter oder gesundheitlich eingeschränkter Sie sind, desto weniger hilft Ihnen ein niedriger Zielwert.

Wenn Sie die Behandlung nicht gut vertragen, dadurch stark belastet sind oder schon sehr viele Medikamente einnehmen, spricht das für einen höheren Zielwert. Wer sehr viele Medikamente einnehmen muss, macht mehr Fehler dabei, und hat öfter mit schweren Nebenwirkungen zu tun.

Manche der unten aufgeführten Umstände können in unterschiedliche Richtungen weisen. Zum Beispiel: Sie haben mehrere Begleiterkrankungen. Das spricht für eine weniger strenge Einstellung. Die Begleiterkrankungen beeinträchtigen Sie aber wenig und Ihre Lebenserwartung ist normal. Dann könnte der Zielwert für den Blutdruck doch ruhig etwas niedriger sein. Entscheidend ist, was für Sie selbst schwerer wiegt.

Nicht alles kann man von Anfang an mit bedenken. Manches fällt Ihnen vielleicht erst nach einigen Monaten auf, wenn Sie einschätzen können, wie gut Sie mit der Behandlung zurechtkommen.

Im Verlauf der Behandlung soll Ihre Ärztin oder Ihr Arzt immer wieder mit Ihnen gemeinsam prüfen, ob der vereinbarte Blutdruck-Zielwert noch angemessen ist. Vielleicht hat sich Ihre persönliche Situation auch so verändert, dass ein anderer Zielwert vorteilhafter wäre.

Übersicht: Blutdruckwerte

