

## Bluthochdruck

### Was sind die wichtigsten Medikamente?

**Hoher Blutdruck schadet auf Dauer den Gefäßen und Organen. Zunächst sollten Sie versuchen, den Blutdruck ohne Medikamente zu senken. Manchmal kann es ausreichen, bestimmte Gewohnheiten zu ändern, wie etwa sich mehr bewegen, sich salzarm ernähren und Gewicht abnehmen. Lässt sich der Blutdruck auf diese Weise nicht normalisieren, empfehlen Fachleute Ihnen blutdrucksenkende Medikamente. Die wichtigsten stellen wir Ihnen hier vor.**

### Welche Medikamente empfehlen Fachleute bei Bluthochdruck?

Verschiedene Arzneimittel können den Blutdruck senken und so wirksam vor Folgekrankheiten schützen, etwa vor Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Für vier Medikamenten-Gruppen gibt es verlässliche Studiendaten und langjährige Erfahrungen. Sie gehören in Deutschland zu den am häufigsten verordneten Blutdrucksenkern und sind allgemein gut verträglich. Daher kommen sie als Medikamente der ersten Wahl zum Einsatz:

- **ACE-Hemmer:** Sie beeinflussen Hormone im Körper, die den Blutdruck steuern. Sie sorgen dafür, dass sich die Blutgefäße etwas weiten und der Blutdruck sinkt. Anhand der vorliegenden Erkenntnisse kann man nicht sagen, ob aus der Gruppe der ACE-Hemmer ein Wirkstoff besser ist als der andere.
- **Sartane:** Sie werden auch als Angiotensin-Rezeptor-Blocker (kurz: ARB) bezeichnet und wirken ähnlich wie ACE-Hemmer.
- **Kalziumkanal-Blocker:** Sie hemmen den Einstrom von Kalzium in die Zellen, wodurch sich die Blutgefäße erweitern.
- **Thiazid-artige Diuretika/Thiazide:** Diese Medikamente sorgen dafür, dass man mehr Salze und somit auch Wasser ausscheidet. Umgangssprachlich sind sie als „Wassertabletten“ bekannt.

Welches Medikament für Sie am besten geeignet ist, hängt vor allem davon ab, wie gut Sie es vertragen.



© Andrei – stock.adobe.com

Je nach Schwere des Bluthochdrucks kommen die Medikamente einzeln oder kombiniert zum Einsatz. Auch Ihre Begleiterkrankungen spielen eine Rolle. Das können zum Beispiel koronare Herzkrankheit (KHK), Herzschwäche, Schlaganfall, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) oder Nierenkrankheit sein. Dann kommen teils auch weitere Medikamenten-Gruppen in Frage, etwa Beta-Blocker bei Herzerkrankungen.

Für Frauen mit Bluthochdruck gilt bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft besondere Vorsicht. Denn Medikamente, wie etwa ACE-Hemmer und Sartane, können das ungeborene Kind schädigen. Welche Arzneimittel dann in Frage kommen, erfahren Sie hier: [www.patienten-information.de/bluthochdruck](http://www.patienten-information.de/bluthochdruck) und [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de).

### Was erleichtert mir die Einnahme?

Richtig eingenommen, senken die Medikamente durchgängig den Blutdruck. Auch wenn Sie keine Beschwerden spüren, ist es wichtig, sie täglich einzunehmen. Diese Tipps können Ihnen dabei helfen:

- Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt genau erklären, welche Medikamente Sie wie oft nehmen sollen, am besten schriftlich.
- In Pillendosen lassen sich Ihre Medikamente für eine ganze Woche übersichtlich einsortieren. Fragen Sie in der Apotheke nach.
- Sprechen Sie Nebenwirkungen oder andere Schwierigkeiten bei der Einnahme in der Arztpraxis an. Oft kann man Ihnen damit helfen.
- Nutzen Sie Erinnerungshilfen wie Zettel, Kalendereinträge oder Apps auf dem Handy.
- Vielleicht kann Sie auch ein Familienmitglied bei der regelmäßigen Einnahme unterstützen.

**Empfehlung:** Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welches Medikament für Sie geeignet ist. Nehmen Sie Medikamente regelmäßig wie verordnet ein. Ändern Sie die Dosis nicht ohne ärztliche Rücksprache.

## Übersicht: Welche Behandlung für wen?

Begleiterkrankung	Bevorzugte blutdrucksenkende Medikamente (einzeln oder in Kombination)
Bluthochdruck ohne weitere Erkrankungen	ACE-Hemmer, Sartane, Kalziumkanal-Blocker, Thiazid-artige Diuretika/Thiazide
Nach Schlaganfall	Kalziumkanal-Blocker oder ACE-Hemmer; Bei Bedarf zusätzlich: Thiazid-artige Diuretika
Herzschwäche (Herzinsuffizienz)	ACE-Hemmer oder Sartane und Beta-Blocker; Bei Bedarf zusätzlich: Diuretika
Koronare Herzkrankheit (KHK)	Beta-Blocker; Wenn Sie Beta-Blocker nicht vertragen, sind ACE-Hemmer, Sartane oder Kalziumkanal-Blocker eine andere Möglichkeit.
Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)	ACE-Hemmer oder Sartane; Wenn Sie weder ACE-Hemmer noch Sartane vertragen, sind Kalziumkanal-Blocker eine andere Möglichkeit.
Nierenkrankheit	ACE-Hemmer oder Sartane; Bei Bedarf zusätzlich: Schleifen-Diuretika

## Übersicht: Medikamente gegen Bluthochdruck

Die folgenden Medikamente sind ähnlich wirksam bei hohem Blutdruck und können vor Folgeerkrankungen schützen.

Blutdrucksenkende Medikamente	Mögliche Nebenwirkungen	Besonderheiten
<b>Medikamente der ersten Wahl</b>		
<b>ACE-Hemmer</b>	Schwäche- und Schwindelgefühl, trockener Husten, Reizhusten, Allergie-ähnliche Reaktion (Gesicht, Lippen oder Zunge schwellen an, Fachbegriff: Angioödem), erhöhte Kaliumwerte im Blut (Hinweise können Kribbeln in Händen und Füßen, pelziges Gefühl der Zunge, Muskelschwäche oder Durchfall sein)	Verursachen bei etwa 5 von 100 Menschen trockenen Reizhusten. Dann kann man auf ein Sartan umsteigen.
<b>Sartane (Angiotensin-Rezeptor-Blocker, kurz: ARB)</b>	Störungen der Nierenfunktion, Schwäche- und Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Hautausschlag, erhöhte Kaliumwerte im Blut (Hinweise können Kribbeln in Händen und Füßen, pelziges Gefühl der Zunge, Muskelschwäche oder Durchfall sein)	Dürfen nicht mit ACE-Hemmern kombiniert werden. Bei beiden Gruppen sind regelmäßige Kontrollen der Nierenwerte und der Mineralstoffe im Blut nötig.
<b>Kalziumkanal-Blocker</b>	Wassereinlagerungen in den Knöcheln ( <i>Ödeme</i> ), Kopfschmerzen, verlangsamter Herzschlag, Hitzewallungen und Hautrötung ( <i>Flush</i> ), Magen-Darm-Beschwerden, Muskel- und Gelenkschmerzen	Beeinflussen nicht die Blutzuckerwerte.
<b>Thiazid-artige Diuretika/Thiazide</b>	Störungen im Wasser- und Salzhaushalt des Körpers (zu wenig Kalium und Natrium im Blut, Hinweise können sein: Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Muskelschwäche, Verwirrtheit), häufigere Toilettengänge durch vermehrte Harnausscheidung, erhöhte Blutzuckerwerte, erhöhte Blutfettwerte, vermutlich erhöhtes Risiko für weißen Hautkrebs	Machen die Haut empfindlich für UV-Strahlen. Besonderer Schutz vor Sonnenlicht ist ratsam. Ebenso wie regelmäßige Kontrolluntersuchungen in der Hautarztpraxis.
<b>Weitere Medikamente für ausgewählte Patientengruppen</b>		
<b>Beta-Blocker</b>	Verlangsamter Herzschlag, Schwindel, Kopfschmerzen, erhöhte Blutzuckerwerte, erhöhte Blutfettwerte, Schlafstörungen, kalte oder kribbelnde Hände und Füße, Nachlassen des sexuellen Verlangens, Erektionsstörungen	Beugen möglicherweise weniger gut Schlaganfälle vor als ACE-Hemmer und Sartane.
<b>Schleifen-Diuretika</b>	Störungen im Wasser- und Salzhaushalt des Körpers (zu wenig Kalium im Blut, Hinweise können sein: Herz-Rhythmus-Störungen, Zittern, Krämpfe), Schwäche, Schwindel, Austrocknung, Hörschäden	Senken den Blutdruck nur geringfügig.