

**Welttag des Bluthochdrucks am 17. Mai:  
Alle Hypertoniker sollen in den Normalbereich kommen**

## **Österreichischer Blutdruckkonsens 2019**

**Nach der US-amerikanischen Empfehlung 2017 und der Europäischen Empfehlung 2018 haben 13 österreichische medizinische Fachgesellschaften gemeinsam den Österreichischen Blutdruckkonsens erarbeitet und Ende 2019 veröffentlicht. Ausgangspunkt war die weiterhin verbesserungswürdige Blutdrucksituation in unserem Land: In mehreren großen Untersuchungen waren weniger als 50 Prozent der behandelten Patienten mit Bluthochdruck gut eingestellt. Eine Änderung kann nur durch eine gemeinsame nationale Anstrengung gelingen – der Blutdruckkonsens stellt den ersten Schritt dazu dar. Neben einer Verbesserung der Diagnostik wird die medikamentöse Behandlung vereinfacht. Besonders betont wird die Notwendigkeit von Erklärung und Schulung der Patienten, um die Mitarbeit bis hin zur Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu fördern. In diesem Zusammenhang haben Prävention und Früherkennung von beginnenden Schäden eine besondere Bedeutung.**

„Die Definition der Hypertonie bleibt in Österreich gleich, das heißt, Bluthochdruck wird weiterhin erst ab 140 zu 90 diagnostiziert“, erklärt Thomas Weber, Kardiologe am Klinikum Wels-Grieskirchen, Past-Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Hypertensiologie und Initiator des Projekts „Kennen Sie Ihr Gefäßalter?“. „Bluthochdruck sollte aber nicht alleine durch Ordinationsmessungen festgestellt werden. Wir in Österreich haben eine lange und gute Tradition der Selbstmessung und sollten diese noch ausbauen.“

### **Ab wann ist eine Therapie notwendig?**

Der neue Blutdruckkonsens sieht weiterhin vor, bei der Mehrzahl der Patienten erst ab einem Blutdruck von 140 zu 90 eine Therapie einzuleiten. „Generell gilt aber: Bluthochdruck ist ein komplexes Krankheitsbild und die moderne Bluthochdrucktherapie muss persönlich auf den Patienten abgestimmt erfolgen – die Leitlinien setzen dafür nur einen groben Rahmen“, sagt Weber „Ob eine medikamentöse Blutdrucksenkung eingeleitet werden soll, hängt vom individuellen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab: bei sehr hohem Risiko, insbesondere

bei Vorliegen einer koronaren Herzerkrankung, manchmal schon ab Werten von 130 zu 85, ansonsten generell ab 140/90 mmHg, bei sehr alten Patienten eventuell erst ab 160 mmHg systolisch“, so der Welser Blutdruckexperte.

### **Meist nur noch eine Tablette notwendig**

„Primäres Ziel muss sein, alle Hypertoniker erfolgreich in den Normalbereich zu bringen. Doch derzeit ist die Hälfte aller Menschen mit Bluthochdruck nicht bzw. nicht erfolgreich behandelt“, so Weber. Die Gründe dafür liegen unter anderem in einer mangelnden Therapietreue der Patienten und in einer immer noch bestehenden Dunkelziffer der Erkrankung. „Es ist erwiesen, dass die Compliance nachlässt, je mehr unterschiedliche Präparate Patienten einnehmen müssen. Die Therapietreue soll nun durch den Einsatz von Fixdosis-Kombinationen verbessert werden: Bei der medikamentösen Behandlung wird für die meisten Patienten jetzt schon von Anfang an eine Kombination verschiedener Wirkstoffe, aber in nur einer Tablette, empfohlen.“

### **Aktuell: Blutdruck in Zeiten der Corona-Pandemie**

„Gerade in Zeiten, in denen Ordinationen und Ambulanzen schwerer erreichbar sind, ist die Blutdruckselbstmessung von besonderer Bedeutung“, weist Weber aus gegebenem Anlass hin. „Auch die Lebensstilmaßnahmen sind wichtig. Trotz Ausgangsbeschränkungen bzw. Limitierungen in der Freizeitgestaltung sollte auf ausreichend körperliche Aktivität geachtet werden. Eine in dieser Situation leicht mögliche Gewichtszunahme muss vermieden werden!“ Die medikamentöse Therapie bei Bluthochdruck kann und soll auch während der COVID-19-Epidemie unverändert fortgeführt werden. Ausgenommen davon ist – wie auch bei anderen schweren Krankheiten – ein schwerer Verlauf der Erkrankung, der mit einer Spitalsaufnahme und womöglich einem Intensivaufenthalt einhergeht. In diesen Fällen werden die Ärzte die Blutdrucktherapie überprüfen und steuern. Auf theoretischen Überlegungen und Tierexperimenten beruhende frühere Warnungen einiger Wissenschaftler, manche Blutdruckmedikamente, wie ACE-Hemmer oder Angiotensin-Rezeptor-Blocker, sicherheitshalber während der COVID-19-Pandemie abzusetzen oder umzustellen, konnten durch neue Studien entkräftet werden. „Die genannten Medikamente führen zu keiner Erhöhung des Risikos, an COVID-19 zu erkranken oder einen schweren Verlauf der Erkrankung zu erleiden, und sollten beibehalten werden“, betont der Welser Blutdruckexperte. „Die Österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie hat bereits vor einigen Wochen eine Stellungnahme auf ihrer Homepage ([www.hochdruckliga.at](http://www.hochdruckliga.at)) veröffentlicht, die davor warnt,

eine bestehende Medikation mit diesen Medikamenten einfach abzusetzen oder zu verändern.“ Gleichlautende Empfehlungen gibt es von der österreichischen Gesellschaft für Kardiologie und der Österreichischen Gesellschaft für Nephrologie sowie von den entsprechenden internationalen Fachgesellschaften.

### **Weiterführende Informationen:**

Jeder spricht vom Blutdruck. Wir wissen, er kann zu hoch und auch zu niedrig sein. Doch was ist eigentlich der Blutdruck? Warum ist es gefährlich, wenn er zu hoch ist? Wie kann man die Werte beeinflussen?

### **Was ist eigentlich der Blutdruck und warum schwankt er?**

Technisch gesehen ist der Blutdruck der Druck in den Arterien, den Schlagadern. Gefahr, Aufregung oder Ärger lassen ihn rasant ansteigen. Plötzlich haben wir das Gefühl, „auf 180 zu sein“ und dass das Blut in Wallung kommt. Dass in solch akuten Stresssituationen unser Blutdruck steigt, ist eine naturgemäße und lebenswichtige Reaktion, welche den Körper startklar für schnelles Handeln macht – in kürzester Zeit ist das Herz bereit für mehr Leistung. Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Muskulatur steigen. Ermöglicht wird dies durch ein ausgeklügeltes System aus Hormonen, Gefäß- und Nervenaktionen. Im besten Fall entspannen wir uns danach wieder und der Blutdruck sinkt auf Normalniveau. Auch im Laufe eines Tages schwankt der Blutdruck – in der Früh ist er meist höher als am Nachmittag, in der Nacht, wenn wir schlafen, am niedrigsten. Genetisch bedingt, aber auch durch Faktoren wie Übergewicht, Rauchen und zu wenig Sport, kann der Blutdruck über einen langen Zeitraum zu hoch sein und muss dann behandelt werden.

### **Wann ist der Blutdruck zu hoch?**

Laut Österreichischem Blutdruckkonsens 2019 wird der Blutdruck wie folgt eingestuft:

- optimaler Blutdruckbereich (<120/80 mmHg)
- normaler Blutdruckbereich (120-129/80-84 mmHg)
- hochnormaler Blutdruckbereich (130-139/85-89 mmHg)
- Bluthochdruck ( $\geq$ 140/90 mmHg): medikamentöse Behandlung empfohlen, wenn eine Lebensstiländerung, die bereits Patienten mit hochnormalen Werten empfohlen wird, keine Erfolge gezeigt hat

### **Schon gewusst?**

Die Höhe des Blutdrucks wird in Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) angegeben, zum Beispiel 120/80 mmHg. Die erste Zahl bezeichnet dabei den systolischen Druck, also jenen Wert in der Auswurfphase des Herzens. Im Gegenzug steht die zweite Angabe für den diastolischen Druck in der Füllungsphase der Herzkammern.

### **Warum ist hoher Blutdruck gefährlich?**

Gefährlich wird hoher Blutdruck in erster Linie durch seine Folgeerkrankungen. Muss die linke Herzkammer auf Dauer unter zu hohem Druck arbeiten, können sich ihre Wände verdicken und eine Herzschwäche entsteht. Erhöhter Blutdruck kann zu Gefäßverkalkung (Atherosklerose) führen, wodurch das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko steigt. Auch Nierenschwäche und sogar Demenz werden häufig durch lange bestehenden erhöhten Blutdruck verursacht.

### **Wie kann Bluthochdruck behandelt werden?**

Die Grundlage der Behandlung von hohem Blutdruck ist ein gesunder Lebensstil. Gewichtsreduktion bei Übergewicht, ausreichend Bewegung und eine Verringerung des Salzkonsums können den Blutdruck manchmal sogar normalisieren, müssen aber konsequent durchgeführt werden. Wenn das nicht ausreicht, stehen Medikamente aus mehreren wirksamen und gut verträglichen Wirkstoffgruppen zur Verfügung. Eine neue Empfehlung lautet, bei deutlich erhöhtem Blutdruck schon von Beginn an mehrere Wirkstoffe in einer Tablette zu kombinieren, was die Behandlung noch effektiver und schonender macht. Auch minimalinvasive Kathetereingriffe gewinnen an Bedeutung. Zum Beispiel kann man Nervenstränge an den Nierenarterien veröden, wodurch die körpereigenen Stresshormone reduziert werden und dadurch der Blutdruck sinkt.

### **Kenne deine Werte! So messen Sie den Blutdruck selbst am besten:**

Das tägliche Messen des Blutdrucks durch den Patienten selbst stellt eine ideale Kontrolle einer laufenden Behandlung dar. Dazu ist es notwendig, dass an sieben Tagen die Woche morgens und abends jeweils zweimal gemessen und der Mittelwert notiert wird. Das aktive Miteinbeziehen des Patienten in die Therapie erhöht zudem die Eigenverantwortung des Patienten.

- Die Messung mit einer Oberarmmanschette ist zu bevorzugen. Beachten Sie beim Kauf des Gerätes, dass die Manschettengröße zu Ihrem Armumfang passt! Das Gerät sollte natürlich validiert sein.
- Lassen Sie sich das korrekte Messen einmal von Ihrem Arzt oder in der Apotheke erklären und testen Sie die Messung auch selbst vor Ort! Beachten Sie nach den Angaben des Herstellers genau, wie das Gerät anzulegen ist!
- Achten Sie auf eine ausreichende Ruhephase vor der ersten Messung, mindestens aber von fünf Minuten – lesen Sie zum Beispiel eine Seite in der Zeitung! Sitzen Sie während der Messung ruhig auf einem Sessel, Beine parallel am Boden, Rücken angelehnt!
- Wichtig: kein Kaffee und Nikotin sowie keine körperliche Aktivität etc. eine halbe Stunde vor der Messung! Beim Warten und während der Messung bitte nicht sprechen!
- Manschette direkt auf der Haut des Oberarms anlegen! Die Mitte der Manschette sollte auf Herzhöhe liegen. Den Arm, an welchem die Messung vorgenommen wird, auf einem Tisch aufstützen!
- Messung nach ca. zwei Minuten wiederholen, bei Bedarf ein drittes Mal (wenn die ersten beiden Ergebnisse um mehr als 10 mmHg auseinanderliegen)! Der Mittelwert der letzten beiden Messungen ist der gültige Wert.
- Verwenden Sie bei der Selbstmessung ein Gerät mit automatischem Speicher! Ansonsten müssen Sie Blutdruck und Herzfrequenz gleich im Anschluss notieren. Sie können die Werte auch in einer App speichern, die Ihnen beim Ausrechnen des Mittelwertes hilft.

### **Nicht nur eine medikamentöse Therapie ist wichtig – Das kann jeder selbst tun**

Neben und schon vor der medikamentösen Behandlung von Bluthochdruck sind folgende Lebensstilmaßnahmen empfehlenswert:

- Minimieren Sie Ihren Konsum von Kochsalz auf höchstens 5 Gramm täglich und schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein! Bevorzugen Sie frisches Obst und Gemüse, Olivenöl, Nüsse sowie fettarme Milchprodukte, reduzieren Sie den Konsum von rotem Fleisch!
- Der Body Mass Index (BMI: Gewicht in kg dividiert durch Größe in m zum Quadrat) sollte unter 30 liegen bzw. der Bauchumfang bei Männern weniger als 102 cm und

bei Frauen weniger als 88 cm bemessen. Ideal ist ein BMI zwischen 20 und 25 bzw. ein Bauchumfang von unter 94 cm bei Männern und unter 80 cm bei Frauen.

- Vergessen Sie nicht auf regelmäßige sportliche Betätigung von mindestens 30 Minuten an fünf bis sieben Tagen pro Woche!
- Rauchverzicht senkt den Blutdruck nicht direkt, ist aber aus vielen anderen Gründen unumgänglich.
- Achten Sie zudem auf Ihre Mundhygiene und holen Sie im Falle von Zahnfleischentzündungen Rat bei Ihrem Zahnarzt ein! Chronische Periodontitis erhöht das Risiko für Bluthochdruck nachweislich.



© Klinikum Wels-Grieskirchen

Priv.-Doz. OA Dr. Thomas Weber, Kardiologe am Klinikum Wels-Grieskirchen, Past-Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Hypertensiologie und Initiator des Projekts „Kennen Sie Ihr Gefäßalter?“

*„Die Definition der Hypertonie bleibt in Österreich gleich, das heißt, Bluthochdruck wird weiterhin erst ab 140 zu 90 diagnostiziert.“*

*„Bluthochdruck sollte nicht alleine durch Ordinationsmessungen festgestellt werden. Wir in Österreich haben eine lange und gute Tradition der Selbstmessung und sollten diese noch ausbauen.“* „Bluthochdruck ist ein komplexes Krankheitsbild und die moderne Bluthochdrucktherapie muss persönlich auf den Patienten abgestimmt erfolgen – die Leitlinien setzen dafür nur einen groben Rahmen.“

*„Ob eine medikamentöse Blutdrucksenkung eingeleitet werden soll, hängt vom individuellen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab: bei sehr hohem Risiko, insbesondere bei Vorliegen einer koronaren Herzerkrankung, manchmal schon ab Werten von 130 zu 85, ansonsten generell ab 140/90 mmHg, bei sehr alten Patienten eventuell erst ab 160 mmHg systolisch.“*

*„Primäres Ziel muss sein, alle Hypertoniker erfolgreich in den Normalbereich zu bringen. Doch derzeit ist die Hälfte aller Menschen mit Bluthochdruck nicht bzw. nicht erfolgreich behandelt.“*

*„Es ist erwiesen, dass die Compliance nachlässt, je mehr unterschiedliche Präparate Patienten einnehmen müssen. Die Therapietreue soll nun durch den Einsatz von Fixdosis-Kombinationen verbessert werden: Bei der medikamentösen Behandlung wird für die meisten Patienten jetzt schon von Anfang an eine Kombination verschiedener Wirkstoffe, aber in nur einer Tablette, empfohlen.“*

*„Gerade in Zeiten, in denen Ordinationen und Ambulanzen schwerer erreichbar sind, ist die Blutdruckselbstmessung von besonderer Bedeutung“, weist Weber aus gegebenem Anlass hin.*

*„Auch die Lebensstilmaßnahmen sind wichtig. Trotz Ausgangsbeschränkungen bzw. Limitierungen in der Freizeitgestaltung sollte auf ausreichend körperliche Aktivität geachtet werden. Eine in dieser Situation leicht mögliche Gewichtszunahme muss vermieden werden!“*



© Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bei der Selbstmessung ist die Methode mit einer Oberarmmanschette zu bevorzugen.

Lassen Sie sich das korrekte Messen von Ihrem Arzt oder in der Apotheke erklären und testen Sie die Messung auch selbst vor Ort!

### **Die Kardiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen**

Die Abteilung leistet seit mehr als 30 Jahren Spitzenmedizin in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Heute werden pro Jahr mehr als 4.000 Eingriffe im Herzkatheterlabor vorgenommen und über 1.000 Stents gesetzt. Für die Betreuung der Patienten stehen sämtliche nicht-invasiven und invasiven Untersuchungsmethoden zur Verfügung, das therapeutische Spektrum umfasst alle Möglichkeiten der modernen Kardiologie auf internationalem Niveau. Mehr Informationen zur Kardiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen finden Sie unter [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at) / Medizin und Pflege / Innere Medizin II.

#### **Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen**

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)