

Bluthochdruck

Von **Bluthochdruck (Hypertonie)** spricht man, wenn die Blutdruckwerte dauerhaft systolisch über 140 mmHg und/oder diastolisch über 90 mmHg liegen. Man unterscheidet zwei Formen der Hypertonie:

- » Eine **primäre** Hypertonie entsteht durch das Zusammenwirken von Erbanlagen, Alter, Geschlecht und verschiedenen ungünstigen Ernährungs- und Lebensbedingungen. Dazu zählen vor allem Übergewicht, hoher Kochsalz- und Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und Stress.
- » Ist der Bluthochdruck die Folge anderer Erkrankungen, so spricht man von einer **sekundären Hypertonie** (rund 10 % der Fälle).

Zahlen & Fakten:

- » Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mit 43 % die häufigste Todesursache in Deutschland. Bluthochdruck ist der Risikofaktor Nr. 1 für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- » Fast jeder zweite Erwachsene in Deutschland leidet an Bluthochdruck: 44 % Frauen und 51 % Männer zwischen 18 und 79 Jahren sind betroffen. Dies entspricht rund 35 Mio. Bundesbürgern.
- » Das Auftreten von Bluthochdruck steigt mit dem Alter stark an. So sind bereits 80 % der über 65-jährigen Hypertoniker.
- » Nur jeder zweite weiß von seiner Erkrankung (17,5 Mio.). Die meisten Menschen kennen ihre Blutdruckwerte nicht.
- » Nur 40 % derer, die davon wissen, lassen sich auch behandeln (7 Mio.). Dies entspricht nur 20 % aller Bluthochdruck-Kranken.
- » Nur 1,75 Mio. haben durch die Behandlung gute Blutdruckwerte (5 %).
- » Aufgrund der Verbreitung und der hohen Behandlungskosten von Bluthochdruck entsteht jedes Jahr ein bedeutender volkswirtschaftlicher Schaden. Im Jahr 2006 betragen die direkten Kosten der Hypertonie-Behandlung rund 8,6 Milliarden, 2008 bereits 9 Milliarden Euro.

Begleit- und Folgeerkrankungen von Bluthochdruck sind z. B. Arteriosklerose, Schlaganfall, Herzinfarkt, periphere Durchblutungsstörungen, sowie Herz- oder Niereninsuffizienz. Hypertonie kann durch die **Umstellung von Lebensgewohnheiten** entscheidend beeinflusst werden. Eine Kontrolle der eigenen Blutdruckwerte durch **regelmäßige Selbstmessungen** wird ausdrücklich empfohlen.

Quellen:

Deutsche Hochdruckliga e.V.

Janhsen K, Strube H, Starker A. Hypertonie. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, H. 43. Berlin: Robert-Koch-Institut, 2008.