

# Bluthochdruck geht alle an

ABENDSPRECHSTUNDE des MEDIENHAUSES BAUER: Wiederholungsveranstaltung ist schon ausgebucht

## Einmaleins der Medikamente

**MARL** (ire) Zur Behandlung von Bluthochdruck stehen vorrangig fünf Medikamentengruppen zur Verfügung:

◆ **Diuretika**, so genannte Wassertabletten, enden namentlich meistens auf -amid und wirken bei Patienten mit Herzinsuffizienz: Wenn das Herz nicht mehr gut arbeitet und das Blut nicht so gut durch den Kreislauf gepumpt wird, kann dort Wasser entstehen, das Bluthochdruck auslöst. Diuretika entwässern den Körper. Unangenehm, aber nicht gefährlich ist das häufige Wasserlassen. Vorsicht, wenn Sie an Gicht leiden oder einen geringen Kalium-Wert haben.

◆ **Betablocker** enden häufig auf -olol und sorgen dafür, dass das Herz nicht unnötig schnell schlägt. Geeignet sind sie für Menschen, die an Verengungen der Herzkranzgefäße leiden. Finger weg dagegen bei Asthma, weil Betablocker die Luftwege verengen.

◆ **Gefäßweitsteller** weiten die Blutgefäße, indem sie bestimmte Muskeln lockern. Das Blut hat so mehr Platz sich zu verteilen, der Blutdruck im ganzen Kreislauf sinkt.

◆ **Kalziumantagonisten** enden oft auf -dipin und sind vor allem hilfreich bei Verschluss von Becken- oder Beinarterien. Sie können aber Ödeme verursachen.

◆ **ACE-Hemmer** (-pril) verhindern die Bildung der gefäßverengenden Substanz Angiotensin II, lösen aber oft trockenen Reizhusten aus.

◆ **Alpha-1-Blocker und Antisymphotonika** gehören nicht zur ersten Wahl bei der Bluthochdruckbehandlung, sind aber bei unzureichender Blutdrucksenkung mögliche Reservemittel. Alpha-1-Blocker erfüllen eine Doppelindikation bei Patienten mit Bluthochdruck und gleichzeitiger Prostatavergrößerung. Beide Medikamentengruppen können als Nebenwirkung Müdigkeit hervorrufen.

VON INA RETKOWITZ

**MARL.** 140:90 – das sind die magischen Zahlen, um die sich bei der wieder einmal überfüllten Abendsprechstunde im Marien-Hospital alles drehte.

Gemeint waren die Werte von Blutdruckmessungen. Liegen sie dauerhaft darüber, sprechen Mediziner vom Bluthochdruck (Hypertonie) und der kann, wenn er nicht therapiert wird, mitunter sogar tödlich sein, wie Dr. Markus Schmidt, Chefarzt der Klinik für Nephrologie, in seinem Einführungsvortrag schilderte. „Der Blutdruck ist die treibende Kraft für die Blutströmung“, sagte der Mediziner am Montag bei seinem Vortrag und untermalte die Funktionsweise eindrucksvoll über einen Internetlink zu teledesign.

### Vorsicht bei Schwindel

Unter anderem werde der Blutdruck von der Pumpleistung des Herzens sowie vom Gefäßwiderstand und von Stress- und Schilddrüsenhormonen beeinflusst. Dieser Kreislauf kann aber durch Fehlregulationen überfunktionierender Nervensysteme oder nicht optimaler Nierenfunktion empfindlich gestört werden. Der Blutdruck gerät durcheinander – etwas, das auch durch starken Alkohol-



Die vielen Zuhörer der Abendsprechstunde „Bluthochdruck“ stellten am Ende der Veranstaltung reichlich Fragen.

—FOTOS: TORSTEN JANFELD (4)

und Zigarettenkonsum gesehen könne, so Schmidt. Vorsicht ist insbesondere dann geboten, wenn Symptome wie Schwindel, Herzklop-

fen, Ohrensausen, Nasenbluten, Nervosität und starke Kopfschmerzen dauerhaft auftreten. Lassen sich Betroffene untersuchen, stellt der

Arzt erst einmal fest, welcher Wert im Normalbereich liegt und welcher nicht. Steigt nur der obere Wert dauerhaft an, spricht man von einer isolier-

ten systolischen Hypertonie. Liegen die Werte zum Beispiel nur beim Arztbesuch zu hoch und sind zu Hause in Ordnung, geht man vom sog. Weißkittelhochdruck aus. Etwa zehn Prozent der Patienten sind von dieser Sonderform betroffen. An einer primären, essentiellen Hypertonie leiden dagegen sogar rund 80 Prozent.

Neben Alter, Geschlecht und Vererbung sind auch beeinflussbare Faktoren wie Übergewicht, permanente psychische Belastungen und Genussmittel Gift für den Blutdruck.

Das Schlimme daran: Bluthochdruck verschlechtert den Gesundheitszustand auf schleichende Weise. Etwa fünf Millionen Menschen, also rund ein Drittel, wissen laut den Referenten der Abendsprechstunde nichts von ihrer Hypertonie.

Bleibt die Krankheit unbehandelt, sind die Folgen für die Blutgefäße häufig dramatisch. Dr. Martin Spiecker,

Chefarzt der Kardiologie am Marien-Hospital, dazu in seinem Vortrag: „Bei etwa 60 Prozent der Patienten kommt es zur frühzeitigen Ablagerung von Fetten, so dass die Gefäße verkalken.“

Die Folgen reichen dann vom Schlaganfall über koronare Herzkrankheiten und Durchblutungsstörungen bis hin zu Sehstörungen und Nierenschäden, die teilweise per Transplantation oder Dialyse behandelt werden müssen.

### Vorsorge beim Hausarzt nutzen

Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollten gerade diejenigen, die zu den genannten Risikogruppen gehören, regelmäßig den Hausarzt ihres Vertrauens aufsuchen und sich gründlich durchchecken lassen. Denn Vorsorge ist bekanntlich die beste Medizin.

@ www.teledesign.de



Interessiertes Zuhören bei den Tipps, die die Mediziner zum guten Lebenswandel gaben.

## Hypertonie? „Das lässt sich regeln“

Hertener SELBSTHILFEGRUPPE um Ruth Liebrecht kommt dem enormen Informationsbedarf Betroffener nach

**MARL/HERTEN.** (ire) „Hat denn alle Welt Bluthochdruck?“ Das fragten sich die Organisatoren der Abendsprechstunde am vergangenen Montag im gut gefüllten Marien-Hospital.

Ganz offensichtlich benötigten die Menschen gerade bei einer solch tückischen, lautlosen Krankheit wie Bluthochdruck ein extrem hohes Maß an Informatio, hieß es. Sehr bemüht um Aufklärung waren die renommierten Chefarzte aus dem Marien-Hospital, die wiederholt neben einem langen Tag im OP Patienten Rede und Antwort standen und entsprechende Vorträge vorbereitet hatten.

### Gründung vor mehr als zehn Jahren

Eine beachtliche Leistung, die kaum allein noch zu stemmen ist. Deshalb ist die Arbeit der Selbsthilfegruppen im Kreis auch so wichtig. Neben der Gruppe in Marl unter Hans-Jürgen Bienert, ist vor allem seit August 1999 die Hertener Selbsthilfegruppe von Ruth Liebrecht ein Meilenstein im Gesundheitswesen.

Den Anstoß zur Gründung gab vor über zehn Jahren Prof. Dr. Gerhard Wambach, Landesbeauftragter der Deut-



Ruth Liebrecht

schen Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdrucks; Ruth Liebrecht, selbst Betroffene, war damals „Geburtsheiferin“.

„Die Vermittlung von Erfahrungen seitens der Patienten untereinander ist leichter als der Austausch von Arzt zu Patient“, weiß Liebrecht aus eigener Erfahrung. Außerdem sei die Disziplin bei der Medikamenteneinnahme höher, wenn Gruppenmitglieder miteinander darüber sprechen. Das Gruppenmotto: „Ein gut informierter Hypertoner wird besser mit seiner Krankheit leben können als ein unkundiger.“ Die inzwischen 32-köpfige

Gruppe trifft sich deshalb zu Gesprächen und Infoabenden jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 18 Uhr in der Familienbildungsstätte, Kurt-Schumacher Straße 29, in Hertener. Im Mittelpunkt stehen dann auch Entspannungsübungen, Kochkurse samt Ernährungsberatung, aber auch Hypertoneikersport. So trifft sich die Sportgruppe immer freitags von 15.30 bis 16.30 Uhr in der Freizeit- und Begegnungsstätte an der Kuhstraße 49 in Westerholt.

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist übrigens kostenlos. Interessierte können zudem Mitglied der Deutschen Hochdruckliga werden; der jährliche Mindestbetrag liegt hier bei 16 Euro. Die Hochdruckliga unterhält u.a. ein Experten-Telefon für alle Bürger und empfiehlt Selbsthilfegruppen wie die Hertener vor Ort.

**INFO** Das Herz-Kreislauf-Telefon erreichen Sie von Montag bis Freitag in der Zeit von 9 bis 17 Uhr unter ☎ 06221/474800.

Kontakt zur Hertener Selbsthilfegruppe, Ruth Liebrecht unter ☎ 02361/1607 sowie zur Marl'ser Selbsthilfe, Hans-Jürgen Bienert, unter ☎ 02365/21801.

## IM BLICKPUNKT

### Nephrologie hilft bei Nierenschäden

Unbehandelter Bluthochdruck kann Nieren dauerhaft schädigen

**MARL.** (ire) Schmerzlos, aber schädlich auch für die Nieren ist die so genannte Hypertonie (Bluthochdruck). Wer weiß das besser als Dr. Markus Schmidt, Chefarzt der Klinik für Nephrologie und Dialyse im Marler Marien-Hospital. Er referierte am Montag wiederholt über die Entstehung von Bluthochdruck.

Dr. Schmidts Abteilung, die Nephrologie, beschäftigt sich mit der Diagnostik und Behandlung von Nieren- und Hochdruckleiden. Eine

### Seit über 35 Jahren Transplantationen

Störung der Nierenfunktion kann durch eine Vielzahl von Erkrankungen zustande kommen.

Nierenschädigungen sind oft Folgen der Volkskrankheiten Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und der arteriellen Hypertonie (Bluthochdruck). Eine beginnende Schädigung der Nieren wird von den Patienten oft spät oder gar nicht bemerkt und kann erst durch gezielte Diagnostik festgestellt werden.

„Nur wenn die Ursache einer Nierenschädigung frühzeitig erkannt wird, kann ein Fortschreiten der Erkrankung aufgehalten oder verlangsamt werden“, so Schmidt. Die Diagnose und Behandlung von Bluthochdruck findet eigentlich in der Klinik der Allgemeinen Inneren Medizin, beim Chefarzt-Kollegen Dr. Christoph König statt. Ist es bereits zu einem endgradigen chronischen Nierenversagen gekommen, hilft aber oft nur noch eine Nierenersatztherapie (Dialyse oder Nierentransplantation). Im Marien-Hospital Marl werden Nierenersatztherapien seit über 35 Jahren durchgeführt. Einige Patienten konnten dadurch seit mehr als 30 Jahren vor einer Vergiftung mit Schlackenstoffen bewahrt werden.

**INFO** Sekretariat: Anja Engeln  
Telefon: 02365 911-261  
Telefax: 02365 911-303

Ute Giersbeck  
Telefon: 02365 911-261  
Telefax: 02365 911-303

Ambulanzzeiten: Mo, Di, Do, 15-17 Uhr



Die Referenten der Abendsprechstunde.

## Ohne „Salz in der Suppe“ leben

Chefarzte raten zum gesunden Leben

**MARL.** (ire) Bei rund zehn Prozent der Betroffenen ist Bluthochdruck durch körperliche Ursachen bedingt.

Auslöser können neben Nierenerkrankungen zum Beispiel Hormon- oder Schlafstörungen sein. Auch bei einer Schwangerschaft kann es zu erhöhten Werten kommen, ebenso bei der Einnahme von Schmerz- und Rheumamitteln (NSAR), Anabolika, der „Pille“ sowie bei Mitteln zum Abnehmen.

Deshalb sollten Risikopatienten – Männer ab 55 Jahren, Frauen ab 65 – ihre Lebensweise umstellen: Reduzieren Sie Genussmittel wie Alkohol und Nikotin: Frauen sollten laut WHO pro Tag weniger als einen halben Liter Bier oder ein Glas Wein (0,2 l) trinken, Männer dürfen maximal einen Liter Bier und einen halben Liter Wein pro Tag zu

sich nehmen. Treiben Sie zudem maßvollen Sport zur Bekämpfung von Übergewicht. Männer mit einem Bauchumfang ab 102 Zentimeter haben ein erhöhtes Risiko, an Bluthochdruck zu leiden; Frauen sind ab 88 cm Umfang betroffen.

Ernähren Sie sich möglichst Kochsalz- und cholesterinarm, essen Sie viel Obst und Gemüse und reduzieren Sie psychische Dauerbelastungen und Stress. Medikamente sollten regelmäßig auf Anweisung des behandelnden Arztes eingenommen und niemals auf eigene Faust abgesetzt werden, rät Dr. Christoph König, Chefarzt der Inneren Medizin am Marien-Hospital. Regelmäßige ärztliche Kontrollen seien darüber hinaus wichtig, um den Blutdruck dauerhaft gut einstellen zu können.