

DAS THEMA: Abendsprechstunde St. Vincenz-Krankenhaus - aktuelle Kardiologie

So beugen Sie Bluthochdruck geschickt vor

Bluthochdruck steht schon länger auf der Top-Ten-Liste der bedrohlichen Krankheiten weltweit. Die gute Nachricht: In Deutschland hat sich die Zahl der Patienten, die dank Behandlung wieder den Normalbereich erreichen, seit 2008 fast verdoppelt.

Das Problem: Anfangs bereitet der erhöhte Druck kaum Beschwerden. Daher bleibt er häufig lange Zeit unerkannt. Aber: Tag für Tag ein zu hoher Druck im Kreislauf - das überlastet auf Dauer das Herz und andere lebenswichtige Organe, so Oberarzt Dr. Marcus Bauer (kl. Bild). Auch setzt die natürliche Gefäßalterung bei Bluthochdruck früher ein und schreitet schneller fort. Gefäße verkalten vorzeitig. Daher ist Bluthochdruck neben Rauchen, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen eine führende Ursache von Herz-Kreislaufkrankheiten.

Gewisse Blutdruckschwankungen seien aber normal: „Der Blutdruck ist keine absolute konstante Größe“, so Bauer. Während der Nachtruhe etwa sinke der Blutdruck. Und auch mit den Jahren ändere sich mehr. „Vor allem bei älteren Menschen kann mit nachlassender Elastizität der Arterien beziehungsweise Arteriosklerose der Blutdruck deutlicher steigen.“

Zum Glück seien die Risikofaktoren größtenteils über den Lebensstil beeinflussbar: Es gilt, Rauchen, Übergewicht und Bauchfett-



sucht, Bewegungsmangel, Chronischen Stress, zu viel Alkohol sowie Speisesalz zu vermeiden. Ab Mitte Dreißig sollte man den Blutdruck von Zeit zu Zeit überprüfen, bei familiärer Belastung auch schon früher. Noch besser wäre es, regelmäßig die kostenlosen Herz-Kreislauf-Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch zu nehmen. Die Krankenkassen bezahlen sie derzeit alle zwei Jahre, beginnend ab 35 Jahren; die Blutdruckmessung ist hier fester Bestandteil. Zudem bieten auch Apotheken Blutdruckmessungen an.

INFO

Tipps für Blutdruckwerte

- Als normal gelten Blutdruckwerte bis 139/89 mmHg. Optimal: Werte unter 120/80 mmHg. Der Tagesmittelwert beträgt maximal 135/85 mmHg, der 24-Stunden-Mittelwert maximal 130/80 mmHg.
- Bei Bluthochdruck ab 140/90 mmHg werden auch die Mittelwerte überschritten.
- Nach Angaben des Robert Koch Institutes hat ein Drittel der erwachsenen Deutschen (18 bis 79 Jahre) Bluthochdruck, also Druckwerte über 140/90 mmHg.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

© www.gesund-im-vest.de



Dass die aktuelle Kardiologie das Publikum bewegt und das Team um Chefarzt Dr. Peter Lenga viel Zuspruch haben, bewies am Montag ein volles Haus: Trotz der Schwüle nahm das Publikum noch Stehplätze bei der beliebten Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer ein. —FOTOS: KALTHOFF (5)

Schluss mit der Cholesterin-Lüge

Die Statin-Therapie zur Cholesterinsenkung wird laut Studien zu Unrecht verteufelt

VON INA FISCHER

DATTELN. Gehaltvoller Urlaubsklassiker: Ein „English Breakfast“ mit Speigeli, Speck, Bratkartoffeln und Toast. Nach jedem Frühstück kommt das schlechte Gewissen. Denn Wurst und Eier enthalten Cholesterin, sogar ziemlich viel. Doch das ist nicht grundsätzlich schlecht.

Im Gegenteil: Die Substanz erfüllt im Körper wichtige Aufgaben und ist für die Hormonproduktion unerlässlich, weiß Kardiologie-Chef Dr. Peter Lenga. Publikationen wie „Die Cholesterin-Lüge“, die Patienten verunsich-

chern, ärgern ihn. Deshalb räumte er am Montag bei der voll besetzten Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer auch auf mit Vorurteilen und erklärte, wann der Cholesterinspiegel medizinisch gesenkt werden sollte.

So benötigt der Körper diesen Stoff als Grundgerüst zum Beispiel für Sexualhormone, sowie für Gallensäuren oder Vitamin D. Den Großteil des Cholesterins bildet der Organismus selbst, vor allem in der Leber. In erster Linie wird dieses Cholesterin zu Gallensäuren umgearbeitet, ein kleinerer Teil gelangt in den Blutkreislauf. Besteht ein Überangebot an Nahrungscholesterin über die empfohlenen 300 Milli-

gramm pro Tag hinaus, wird die körpereigene Produktion gedrosselt. Überschüssiges Cholesterin aus dem Blutkreislauf nimmt die Leber wieder auf.

„Statin ist selten unverträglich“

Aufgrund oft auch erblich bedingter Störungen, kann das Stoffwechselorgan allerdings immer weniger Cholesterin aufnehmen.

Die unliebsame Folge: Die Substanz kreist vermehrt im Blut und wird zum Risikofaktor für eine Gefäßverkalkung. Im Blut lassen sich die Cholesterinwerte bestimmen, um diesen Risiken vorzubeugen.

Generell nimmt der Gesamtcholesterinspiegel mit dem Alter zu. Junge Frauen haben meist niedrigere Werte als junge Männer. Im Alter gleicht sich dieser Unterschied aus. Ältere Frauen haben im Mittel sogar etwas höhere Werte als ältere Männer.

Befindet sich zu viel LDL-Cholesterin im Blut, kann sich das negativ auf den Körper auswirken. Dem HDL-Cholesterin hat man dagegen eine gefäßschützende Wirkung zugeschrieben, da es Cholesterin aus den Geweben aufnimmt und zur Leber zurückbringt. Ob das HDL-Cholesterin weiterhin ausnahmslos „gutes Cholesterin“ genannt werden kann, wird gegenwärtig unter Experten dis-

kutiert. So zeigen neuere Studien, dass Menschen mit genetisch bedingten hohen HDL-Werten auch Herz-Kreislauf-Krankheiten erleiden können.

Muss das Cholesterin medizinisch gesenkt werden, ist eine Statin-Therapie sinnvoll. Eine Statin-Unverträglichkeit sei laut Lenga entgegen Gerüchten sehr selten. Die Therapie berge kein erhöhtes Krebs- oder Demenzrisiko, lediglich eine Dosis abhängige vorübergehende Altersverwirrtheit. Bei 200 Behandelten treten in einem Fall ein Diabetisrisiko auf. Dafür halte der schützende Effekt 20 Jahre an, selbst wenn das Statin nur fünf Jahre verabreicht wurde.

Blutfettwerte individuell beurteilen

(ifi) Cholesterin, eine fettähnliche Substanz, kann die Gefäßinnenwände schädigen. Im schlimmsten Fall ist ein Herzinfarkt die Folge. Aber welche Cholesterinwerte sind normal und wann sind sie zu hoch?

Das hängt individuell vom Patienten und dessen Gesundheitszustand ab. Dennoch gibt es Richtwerte, sagte Dr. Peter Lenga (kl. Bild), Kardiologie-Chefamt am St. Vincenz-Krankenhaus. „Eines vorneweg: Mediziner müssen die Blutfettwerte sehr individuell beurteilen. Für viele Menschen stellen leicht erhöhte Cholesterinwerte kein Problem dar. Sie müssen auch keine Medikamente einnehmen. Kommen jedoch Risikofaktoren hinzu, kann schon ein leicht erhöhter Cholesterinspiegel eine Therapie nötig machen“, so Lenga. Zu den Risiken zählen zum Beispiel Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen sowie eine koronare Herzkrankheit oder ein Herzinfarkt in der Vergangenheit. Hatte ein nahes Familienmitglied in jüngeren Jahren oder im mittlerem Lebensalter einen Herzinfarkt, kann ebenfalls ein erhöhtes Risiko bestehen. Deshalb entscheidet in den meisten Fällen nicht alleine der Cholesterinwert darüber, ob eine Behandlung mit Medikamenten nötig ist. Je nach Anzahl und Bedeutung der einzelnen Risiken, gelten heute weltweit bestimmte Zielwerte. Sie richten sich vor allem auf das LDL-Cholesterin aus.



INFO

Cholesterin-Richtwerte

- Bei einem niedrigen Herz-Kreislauf-Gesamtrisiko etwa, wenn also höchstens ein zusätzlicher Risikofaktor vorliegt, sollte das LDL-Cholesterin nicht 160 Milligramm pro Deziliter (mg/dl) übersteigen.
- Gibt es mehrere Risikofaktoren, besteht ein moderates Herz-Kreislauf-Gesamtrisiko. Dann sollte das LDL-Cholesterin nicht höher als 115 mg/dl sein.
- Wer ein hohes Gesamtrisiko aufweist, zum Beispiel weil er an starkem Bluthochdruck leidet, für den erniedrigen sich die Zielwerte weiter. Experten fordern dann einen LDL-Cholesterinwert von maximal 100 mg/dl.
- Besteht ein sehr hohes Risiko, etwa bei einer koronaren Herzkrankheit, bei Typ-2-Diabetes oder wenn der Patient bereits einen Herzinfarkt hatte, gilt ein Wert von unter 70 mg/dl als erstrebenswert.
- Lässt sich dieser Wert nicht erreichen, sollte die LDL-Konzentration zumindest um 50 Prozent im Vergleich zum Ausgangswert gesenkt werden.
- Für das Gesamtcholesterin sehen Experten heute Werte bis 200 mg/dl als Obergrenze an. Die Deutschen liegen im Durchschnitt vielfach über diesem Zielwert, ihr Gesamtcholesterin liegt im Mittel bei 231 mg/dl.
- Bei den sogenannten Blut-Triglyceridwerten gilt als allgemeine Richtlinie, dass sie möglichst unter 200 mg/dl, besser noch unter 150 mg/dl liegen sollten.
- Beim HDL sollte der Wert bei Frauen möglichst nicht unter 45 mg/dl liegen und bei Männern nicht unter 40 mg/dl.

Machen wir zu viele Herzkatheteruntersuchungen?

Oberarzt Dr. Mario Hofer erklärt Ablauf und Risiken bei der Abendsprechstunde

(ifi) In Deutschland wurden 2014 insgesamt 906.843 Linksherz-katheteruntersuchungen und 361.377 PCI (perkutane coronare Interventionen) mit 323.828 Stentimplantationen an insgesamt mehr als 844 Kathetermessplätzen durchgeführt. Im internationalen Vergleich ist das eine häufig von Kritikern bemängelte sehr hohe Anzahl mit weiter steigender Tendenz laut Deutschem Herzbericht 2015.

Dr. Mario Hofer (kl. Bild), Oberarzt der Medizinischen Klinik II am St. Vincenz-Krankenhaus, schärfte deshalb am Montag den Blick des Publikums bei der Abendsprechstunde, wann eine Herzkatheteruntersuchung sinnvoll ist und wie sie abläuft.

Was ist eine Herzkatheteruntersuchung? Als Herzkatheter wird eine Untersuchung des Herzens mithilfe eines dünnen Kunststoffschlauchs (Katheter) bezeichnet. Sie ermöglicht ihm, die Herzkammern sowie die Herzkranzgefäße zu untersuchen. Wie läuft die Untersuchung ab? Dabei führt ein spezialistierter Arzt einen vorgeformten, dünnen Katheter über Blutgefäße ein, die sich in der Leiste, der Ellenbeuge

abreicht. Zusätzlich kann er den Druck in den jeweiligen Herzkammern messen. Befinden sich Engstellen in den Herzkranzgefäßen, wird der Herzmuskel schlechter mit Sauerstoff versorgt. Im schlimmsten Fall kann das zum Herzinfarkt führen. Entdeckt der Arzt eine kritische Engstelle, beseitigt er diese meist gleich während des Eingriffs mit einem Ballonkatheter oder einem Stent, der das verengte Gefäß offen hält.

Welche Arten der Herzkatheter-Untersuchung gibt es?

Fast immer führen Ärzte einen Linksherz-Katheter durch - auch „großer Katheter“ genannt. Der dünne Schlauch wird dabei über die große Körperschlagader (Aorta) in die linke Herzkammer bis zu den Herzkranzgefäßen vorgeschoben. Mit dem Rechtsherzkatheter, auch als „kleiner Katheter“ bezeichnet, misst der Kardiologe den Druck in der rechten Herzkammer und in den Lungenschlagadern. Zudem überprüft er die Auswurfleistung des Herzens.

Wie läuft die Untersuchung ab?

Dabei führt ein spezialistierter Arzt einen vorgeformten, dünnen Katheter über Blutgefäße ein, die sich in der Leiste, der Ellenbeuge



Die Menge schaute gebannt Dr. Hofers Videos.

oder dem Handgelenk befinden. Den Katheter schiebt der Arzt dann unter Röntgenkontrolle bis zu den Herzkranzgefäßen oder den Herzkammern vor. Bevor er den Schlauch einführt, betäubt er

Das Verfahren gilt als sicher

die Einstichstelle lokal. Sobald der Katheter die Herzkammer erreicht, wird er an ein externes Druckmessgerät angeschlossen. So kann der Arzt beurteilen, ob die Pump-

leistung der Kammern krankhaft verändert ist. Anschließend spritzt er ein Kontrastmittel in den Katheter. Damit es an der Einstichstelle zu keiner Nachblutung kommt, legt er einen Druckverband.

Gibt es Tipps zur Vorbereitung?

Bis zu sechs Stunden vor der Untersuchung dürfen Patienten noch eine Kleinigkeit essen. Zum Beispiel eine Scheibe Weißbrot mit Marmelade, dazu ein Glas Milch oder Tee. Danach dürfen sie weder etwas essen, noch rauchen oder etwas trinken. Ein bis zwei Gläser oder vier kleine Tassen klare

Flüssigkeit sind jedoch bis zwei Stunden vor dem Eingriff erlaubt. Milch oder Alkohol sind tabu. Wer Medikamente einnimmt, sollte den Arzt vorab darüber informieren. Das gilt ebenfalls, wenn jemand Schilddrüsenstörungen hat. Schmutz, Kontaktlinsen, Zahnersatz, Ringe, oder künstliche Haartelle müssen Patienten ablegen.

Welche Risiken bestehen?

Die Herzkatheteruntersuchung gilt als sicheres Verfahren. Komplikationen treten sehr selten auf. Experten sagen, dass in weniger als einem Prozent der Fälle ernsthafte Zwischenfälle wie ein Herzinfarkt oder Schlaganfall vorkommen. An der Stelle, an der der Katheter eingeführt wurde, kommt es häufig zu kleinen Nachblutungen oder einem Hämatom. Bei einer Jodallergie kann der Patient auf das Kontrastmittel allergisch reagieren. Eine entsprechende Vorbehandlung kann das aber fast immer verhindern. Das kurze Wärmegefühl durch das Kontrastmittel ist keine allergische Reaktion. Es ist auch nicht ungewöhnlich, dass die Untersuchung Herzrhythmusstörungen auslöst. Vor allem, wenn die Herzkammern untersucht werden. Diese Arrhythmien sind meist ungefährlich und bedürfen keiner Therapie.