

## Bluthochdruck

### Wie kommt es zu Gefäßschäden und Folgeerkrankungen?

Einen zu hohen Blutdruck spüren Sie meist nicht. Bleibt die Erkrankung unentdeckt, kann sie aber im Laufe der Zeit viele Organe schädigen und zu Folgeerkrankungen führen. In dieser Information erfahren Sie, welche Ursachen und welche Folgen Bluthochdruck haben kann.

#### Wie funktioniert der Blutkreislauf?

Das Herz ist das Zentrum des Blutkreislaufs. Es hat die Aufgabe, sauerstoff- und nährstoffreiches Blut durch die großen Blutbahnen (*Arterien*) in den Körper zu pumpen. Die Zellen der Organe nehmen den Sauerstoff und die Nährstoffe auf und verbrauchen diese. Anschließend gelangt das mit Kohlendioxid und anderen Abbaustoffen angereicherte Blut durch andere Gefäße (*Venen*) zurück zum Herzen.

#### Was ist der Blutdruck?

Unser Blut fließt durch ein geschlossenes Gefäßsystem. Dadurch gibt es immer einen gewissen Druck auf die Gefäßwände. Wie hoch der Druck ist, hängt besonders vom Widerstand ab, den die Blutgefäße dem Herzschlag entgegenbringen.

#### Gibt es Blutdruck-Schwankungen?

Der Blutdruck kann im Tagesverlauf etwas schwanken. Das ist normal.

Wenn Sie sich zum Beispiel beim Sport sehr anstrengen, kann der Blutdruck in die Höhe gehen. Denn durch die Belastung pumpt das Herz stärker und der Widerstand nimmt zu, weil die Muskeln mehr Sauerstoff brauchen. Danach nimmt der Druck in den Gefäßen wieder ab.

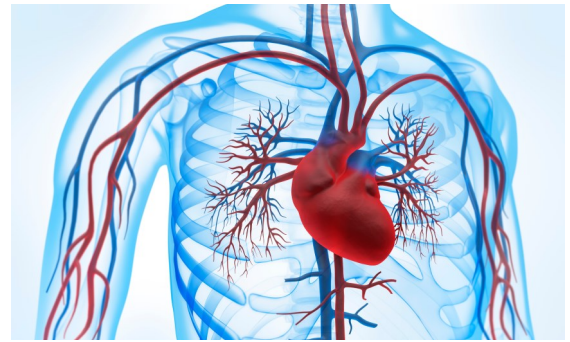
Wenn man schwungvoll aufsteht, kann der Blutdruck auch plötzlich absinken, weil kurzzeitig mehr Blut aus dem Kopf in die Beine sackt. Dadurch kann Ihnen schummrig werden.

#### Was sind Ursachen für Bluthochdruck?

Viele Umstände können dafür sorgen, dass der Blutdruck nicht nur kurz, sondern dauerhaft hoch ist.

Dabei spielen vor allem erbliche Veranlagungen und das Alter eine Rolle. Der Blutdruck steigt im Laufe des Lebens oft an, die Gefäße werden weniger elastisch.

Es gibt jedoch – besonders bei jüngeren Menschen – auch Bluthochdruckformen, die beispielsweise durch Hormonstörungen oder Nierenschäden verursacht sind.



© peterschreiber.media – stock.adobe.com

Zudem ist der Lebensstil entscheidend. Diesen können Sie selbst beeinflussen – auch dann, wenn bei Ihnen schon Bluthochdruck festgestellt worden ist. Zu den ungünstigen Faktoren des Lebensstils zählen unter anderem eine salzreiche Ernährung, zu viel Stress, Übergewicht, mangelnde Bewegung sowie Rauchen und Alkohol.

#### Was passiert bei Bluthochdruck?

Stehen die Arterien dauerhaft unter Druck, verändern sich die Gefäße irgendwann. Sie können sich zum Beispiel versteifen. Es kann auch sein, dass sich Fett und Kalk ablagern, was mit der Zeit zu Engstellen in den Arterien führt.

#### Was sind die Folgen?

Wenn Blutgefäße geschädigt oder verengt sind, können sie das Blut nicht mehr richtig in alle Organe transportieren. Krankheiten können die Folge sein. Beispiele sind:

- verkalkte Arterien (*Arteriosklerose*)
- Koronare Herzkrankheit (kurz: KHK)
- Schäden an der Netzhaut des Auges
- Schädigungen an den Nieren
- Durchblutungsstörungen der Beine (*periphere arterielle Verschlusskrankheit*, kurz: PAVK)
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Herzschwäche (*Herzinsuffizienz*)

#### Wie sieht die Behandlung aus?

Ein gesunder Lebensstil kann zur Senkung des Blutdrucks beitragen. Dazu gehören beispielsweise eine salzarme Ernährung und mehr Bewegung. Bei Übergewicht hilft es, abzunehmen. Lässt sich der Blutdruck auf diese Weise nicht normalisieren, empfehlen Fachleute blutdrucksenkende Medikamente.

#### Wo finde ich mehr Informationen?

Mehr verlässliche Informationen zum Nutzen von Änderungen im Lebensstil und zur Wirkung von Medikamenten gibt es unter: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de). Dort können Sie auch mehr zu den Folgeerkrankungen finden.