

Ohne Medikamente ist Bluthochdruck oft nicht zu behandeln

Drei Experten gaben RP-Lesern jetzt per Telefon und E-Mail Rat und Auskunft zu einer Erkrankung, an der viele leiden, ohne es zu wissen.

VON HOLGER HINTZEN

MÖNCHENGLADBACH „Ist Bluthochdruck behandelbar, so dass ich irgendwann mal keine Tabletten mehr nehmen muss? Was kann ich außer Sport und Ernährung noch dagegen tun?“ Das wollte eine RP-Leserin wissen, die sich bei einer Telefon- und E-Mailaktion mit drei Mönchengladbacher Ärzten

Rat zum Thema Bluthochdruck geholt hat. Versuchen könne man es zunächst mit einem gesunden Lebensstil, mit ausreichend viel Bewegung, Verzicht auf Rauchen, mäßigem Konsum von Salz und Alkohol, meint dazu Professor Jürgen vom Dahl. „Doch selbst wenn man das konsequent durchhalte, ist der Erfolg oft moderat. Bei den meisten kommt man nicht um die Einnah-

me von Medikamenten herum“, fügt der Chefarzt der Kardiologie in den Kliniken Maria Hilf hinzu.

Bei der Aktion berieten die RP-Leser neben vom Dahl auch Mirja Neizel-Wittke, Chefarztin der Kardiologie des Rheydter Elisabeth-Krankenhauses, und Professor Lars Lickfett von der Gemeinschaftspraxis für Kardiologie und Pneumologie, die mit dem Bethesda-Krankenhaus

kooperiert. Das Thema Bluthochdruck entspricht dem der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung, die 2021 unter dem Titel „Herz unter Druck“ standen. Sie widmeten sich damit einer Erkrankung, unter der Millionen Deutsche leiden – und das nicht selten unerkannt. Dabei steigert zu hoher Blutdruck das Risiko, beispielsweise einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herzrhyth-

musstörungen zu erleiden.

Doch auch wenn man bluthochdrucksenkende Medikamente einnimmt, heißt das nicht, dass es eine gute Idee ist, ein Bewegungsmuffel zu sein. „Ausdauersport ist sehr gut bei Menschen mit hohem Blutdruck“, erklärte Lickfett einem Leser. Seine Medikamente solle er trotz Sport weiter nehmen. Von einem vorschnellen Absetzen von Medika-

menten warnt auch vom Dahl. Ein Blutdruck von 140:80, wie von einem Leser geschildert, sei die Obergrenze des Akzeptablen, aber „eher suboptimal“. In Absprache mit dem Arzt könne man vielleicht vorsichtig und kontrolliert versuchen, die Dosis zu reduzieren. Doch einfach auf Medikamente verzichten, wenn man den Zielbereich eines wünschenswerten Blutdrucks erreicht habe, sei falsch.