

## Gilt beim Blutdruck immer noch die Faustregel: 100 + Lebensalter + in Ordnung?

Ralf H. (63) Betriebswirt aus Plön (Schlesw.-Holst.)

**Prof. Hoyer:** „Nein. Diese griffige Formel unterschätzt bei allen Personen ab 40 Jahren das Risiko völlig. Ein 70-Jähriger beispielsweise darf keinen Blutdruck von 170 haben! Es gilt für alle Altersgruppen: Blutdruck-Limit 140.“

## Ich hatte im Februar einen Herzinfarkt, habe drei Stents bekommen. Jetzt leide ich oft an Luftnot. Woran liegt das?

Jochem Sch. (52), Briefträger aus Norderstedt (Schlesw.-Holst.)

**Prof. Kuck:** „Das kann drei verschiedene Ursachen haben: 1. Ihr Herzmuskel hat durch den Infarkt Schaden genommen. Das ist per Ultraschall zu klären. 2. Die Stents haben sich zugesetzt. Das lässt sich per Belastungs-EKG prüfen. Oder 3. Durch den Infarkt funktioniert die Herzklappe nicht mehr richtig. Das ist per Katheter-Untersuchung erkennbar.“

## Ich habe Bluthochdruck, nehme seit 20 Jahren Tabletten. Seit einiger Zeit habe ich Erektionsstörungen. Woran liegt das?

Klaus M. (66), Rentner aus Mendig (Rheinl.-Pl.)

**Prof. Düsing:** „Im Alter treten Erektionsstörungen generell häufiger auf. Bluthochdruck kann die Probleme allerdings beschleunigen. Einige Medikamente, gerade wenn sie älter sind oder zu hoch dosiert, lösen solche Störungen aus. Trauen Sie sich, mit Ihrem Hausarzt darüber zu sprechen. Eventuell muss er Medikamente oder Dosierung ändern.“

## Ich hatte einen Blutdruck von 250/130, der mit Medikamenten auf 140/90 gesenkt wurde. Seitdem ist mir schwindelig. Warum?

Hubert S. (62), Hamburg

**Prof. Kuck:** „Wenn Sie lange diesen hohen Druck hatten, hat sich Ihr Kopf daran gewöhnt. Deswegen jetzt der Schwindel. Bei so ho-

hem Blutdruck ist es wichtig, dass er langsam, über einen Zeitraum von etwa acht Wochen, eingestellt wird. Eventuell müssen die Medikamente verändert werden.“

## Ich habe Bluthochdruck mit hohem ersten Wert und Depressionen. Worauf muss ich achten?

Ahmed L. (55), Dreher aus Mainz

**Prof. Scholze:** „Sie kommen in das Alter, in dem der erste Wert wichtiger ist als der zweite. Ein hoher Wert zeigt, dass Ihre Gefäße nicht mehr elastisch sind. Bei der Therapie müssen die Medikamente für Bluthochdruck und Depressionen aufeinander abgestimmt werden.“

## Mein Arzt bekommt meinen Bluthochdruck nicht in den Griff. Außerdem habe ich Rheuma, nehme Medikamente. Wie löse ich das Problem?

Günter D. (82), ehem. Baufacharbeiter aus Celle

**Prof. Trenkwalder:** „Rheumamittel neutralisieren das blutdrucksenkende Mittel. Insofern ist der Blutdruckanstieg völlig normal. Sie sollten entweder eine Wasser- oder eine Calcium-Antagonisten zusätzlich einnehmen. Weisen Sie Ihren Arzt darauf hin.“

„Zu hoch dosierte Medikamente können Potenzstörungen auslösen“

## Ich habe seit Jahren Hochdruck, nehme Medikamente und Blutverdünner. Jetzt will mein Hausarzt mir Letzteres nicht mehr verschreiben, weil das Budget zu sehr belastet sei. Darf das sein?

Elisabeth H. (57), Selbstständige aus Stade (Schlesw.-Holst.)

**Prof. Reichenspurner:** „Ein notwendiges Medikament darf Ihnen auf keinen Fall aus Budgetgründen vorenthalten werden! Holen Sie sich zur Sicherheit eine zweite Meinung von einem anderen Arzt ein.“

## Ich habe einen zu hohen unteren Wert. Ab wann muss ich mir Sorgen machen?

Ingeborg N. (68), Fernmeldetechnikerin aus Altenburg (Thüringen)

**Prof. Baumgart:** „Nach heutigen Erkenntnissen ist der untere Wert nicht ganz so problematisch wie der obere Wert. Riskant ist aber ein hoher Abstand der beiden Werte. 170/80 ist problematischer als 170/105.“

## Ich habe einen Druck von 170/85. Wegen Nebenwirkungen habe ich bei meinem hohen Alter die Therapie beendet. Ist das in Ordnung?

Karl-Heinz P. (92), Rentner aus Andernach (Rheinl.-Pl.)

**Prof. Düsing:** „Auch bei älteren Menschen ist der Nutzen der medikamentösen Blutdrucksenkung bewiesen. Die Medikamente können anfangs zu Nebenwirkungen wie Müdigkeit führen, diese verlieren sich in der Regel bei langfristiger Therapie. Ich würde Ihnen raten, die Therapie weiterzuführen.“

## Ich habe Herzrhythmusstörungen. Liegt das an meinem hohen Blutdruck?

Martin W. (58), Elektromeister aus Leipzig

**Prof. Delius:** „Ja, denn Herzrhythmusstörungen sind sehr häufig Folge von einem seit längerer Zeit bestehenden Bluthochdruck. Lassen Sie zur Klärung ein 24-Stunden-EKG machen.“

## Ich leide an Arterienverkalkung, mein Blutdruck lag bei 160/100, ist jetzt durch Medikamente bei 110/70. Ist das zu niedrig?

Georg W. (69) aus Eckernförde (Schlesw.-Holst.)

**Prof. Kuck:** „Generell ist niedriger Blutdruck gut – außer bei Herzpatienten! Neueste Erkenntnisse in der Forschung zeigen, dass bei Herzpatienten der Druck nicht unter 130/80 liegen sollte. Grund: Der Herzmuskel bekommt bei sehr niedrigem Druck nicht mehr genügend Sauerstoff, so steigt das Infarktisiko.“

## Mir ist schwindelig und meine Blutdruckwerte sind zu hoch. Ich habe gelesen, dass zu viel Käse schuld sein kann. Stimmt das?

Richard W. (78), Angestellter aus Homburg-Saar

**Prof. Reichenspurner:** „Nein. Käse ist kein Auslöser für Bluthochdruck. Wichtig ist eine salzarme Ernährung und 3- bis 4-mal pro Woche Ausdauertraining, z. B. Joggen, Walken oder Rad fahren. Wenn Sie damit Ihre Werte nicht senken, muss Ihr Blutdruck mit Medikamenten eingestellt werden.“

## Mein Blutdruck ist eigentlich gut, aber bei Stress schnell er auf 200/120. Was soll ich tun?

Karin M. (65), Sekretärin aus Augsburg

„Gegen Bluthochdruck hilft regelmäßiges Ausdauertraining“

**Prof. Delius:** „Auch wenn Ihr Bluthochdruck nur bei Stress auftritt, neigen Sie vielleicht zu Bluthochdruck. Lassen Sie eine 24-Stunden-Blutdruckmessung machen!“

## Meine Hände zittern, die Füße sind kalt, ich kann nachts nicht schlafen – obwohl ich ein Blutdruckmittel nehme. Gerade probiere ich Misteltee. Was kann ich noch tun?

Wolfgang B. (67), früher Zimmermann aus Berlin

**Prof. Scholze:** „Machen Sie keine Selbstexperimente mit alternativen Methoden wie Misteltee! Der Tee ist teuer, hilft aber nicht bei der Blutdrucksenkung. Es kann sein, dass Ihr Blutdruck trotz der Medikamente nicht richtig eingestellt ist. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden, eventuell muss die Medikation verändert werden.“

## Ich leide seit Jahren unter Bluthochdruck, habe außerdem eine Schrumpfniere. Muss die Niere entfernt werden?

Dorothee H. (69), Rentnerin aus Magdeburg

**Prof. Gall:** hohes Blutdruckmedikament einstellen. Niere nicht entfernt werden. Blutdruckbehandlung z. Operation funktionieren zum hohen.

**Meine Niere gegen Bluthochdruck. Deshalb habe ich Mittel eingeabgesetzt. Ich keine Bluthochdruck aber einen von 200/120 absetzen!**

**Prof. Baumgart:** brauchen druckmittel

muss sich nehmen. Wenn Wirkungen sind, bittere Medikation.

**Meine Mutter und hat Bluthochdruck. Ist besonders**

**Prof. Hoyer:** Niere ist wichtig, kann Niere entfernt werden. Es muss sein. Arzt geht nicht stellt wird.

**Mein zehnter Blutdruck kommt M**

**Prof. Baumgart:** ungewöhlichen in dem Alter haben. Ankommen. Niere Speichel der Blutdruck vielleicht haben hat.

## Im Blutdruck immer die Faustregel: Lebensalter = ...

Ralf H. (63) Betriebswirt aus Plön (Schlesw.-Holst.)

**Hoyer:** „Nein. Diese Formel unterteilt bei allen Personen in Jahren das Risiko. Ein 70-Jähriger beispielsweise darf keinen Blutdruck von 170 haben! Für alle Altersgruppen gilt das Blutdruck-Limit 140.“

## Alle im Alter einen Herzinfarkt bekommen. Woran liegt das?

Ulrich Sch. (52), Briefträger aus Vordorf (Schlesw.-Holst.)

**Kuck:** „Das kann drei verschiedene Ursachen haben. Ihr Herzmuskel hat durch den Infarkt Schaden genommen. Das ist per se nicht zu klären. 2. Die Gefäße haben sich zugebaut. Das lässt sich per Belastungs-EKG prüfen. Oder durch den Infarkt funktionell die Herzklappe nicht richtig. Das ist per Katheter-Untersuchung erkennbar.“

## Ich habe Bluthochdruck seit 20 Jahren. Seit einiger Zeit habe ich Erektionsstörungen. Woran liegt das?

Klaus M. (66), Unternehmer aus Mendig (Rheinl.-Pf.)

**Düsing:** „Im Alter treten Erektionsstörungen gehäufiger auf. Bluthochdruck kann die Problematik allerdings beschleunigen. Einige Medikamente, die wenn sie älter sind zu hoch dosiert, lösen Erektionsstörungen aus. Trauen Sie sich, mit Ihrem Hausarzt darüber zu sprechen. Vielleicht muss er Medikamente oder Dosierung ändern.“

## Ich hatte einen Blutdruck von 150/130, der mit Medikamenten auf 90 gesenkt wurde. Warum ist mir schwindelig?

Hubert S. (62), Hamburg

**Kuck:** „Wenn Sie langjährig hohen Druck hatten, hat sich Ihr Kopf daran gewöhnt. Deswegen jetzt Schwindel. Bei so hohen

Blutdruck ist es wichtig, dass er langsam, über einen Zeitraum von etwa acht Wochen, eingestellt wird. Eventuell müssen die Medikamente verändert werden.“

## Ich habe Bluthochdruck mit hohem Cholesterinwert und Depressionen. Worauf muss ich achten?

Ahmed L. (55), Dreher aus Mainz

**Prof. Scholze:** „Sie kommen in das Alter, in dem der erste Wert wichtiger ist als der zweite. Ein hoher Wert zeigt, dass Ihre Gefäße nicht mehr elastisch sind. Bei der Therapie müssen die Medikamente für Bluthochdruck und Depressionen aufeinander abgestimmt werden.“

## Mein Arzt bekommt meinen Bluthochdruck nicht in den Griff. Außerdem habe ich Rheuma, nehme Medikamente. Wie löse ich das Problem?

Günter D. (82), ehem. Bauarbeiter aus Celle

**Prof. Trenkwalder:** „Rheumamittel neutralisieren das blutdrucksenkende Mittel. Insofern ist der Blutdruckanstieg völlig normal. Sie sollten entweder eine Wasser- oder eine Calcium-Antagonisten zusätzlich einnehmen. Weisen Sie Ihren Arzt darauf hin.“

**„ Zu hoch dosierte Medikamente können Potenzstörungen auslösen „**

## Ich habe seit Jahren Hochdruck, nehme Medikamente und Blutverdünner. Jetzt will mein Hausarzt mir Letzteres nicht mehr verschreiben, weil das Budget zu sehr belastet sei. Darf das sein?

Elisabeth H. (57), Selbstständige aus Stade (Schlesw.-Holst.)

**Prof. Reichenspurner:** „Ein notwendiges Medikament darf Ihnen auf keinen Fall aus Budgetgründen vorenthalten werden! Holen Sie sich zur Sicherheit eine zweite Meinung von einem anderen Arzt ein.“

## Ich habe einen zu hohen unteren Wert. Ab wann muss ich mir Sorgen machen?

Ingeborg N. (68), Fernmeldetechnikerin aus Altenburg (Thüringen)

**Prof. Baumgart:** „Nach heutigen Erkenntnissen ist der untere Wert nicht ganz so problematisch wie der obere Wert. Riskant ist aber ein hoher Abstand der beiden Werte. 170/80 ist problematischer als 170/105.“

## Ich habe einen Druck von 170/85. Wegen Nebenwirkungen habe ich bei meinem hohen Alter die Therapie beendet. Ist das in Ordnung?

Karl-Heinz P. (92), Rentner aus Andernach (Rheinl.-Pf.)

**Prof. Düsing:** „Auch bei älteren Menschen ist der Nutzen der medikamentösen Blutdrucksenkung bewiesen. Die Medikamente können anfangs Nebenwirkungen wie Müdigkeit führen, diese verlieren sich in der Regel bei langfristiger Therapie. Ich würde Ihnen raten, die Therapie weiterzuführen.“

## Ich habe Herzrhythmusstörungen. Liegt das an meinem hohen Blutdruck?

Martin W. (58), Elektromeister aus Leipzig

**Prof. Delius:** „Ja, denn Herzrhythmusstörungen sind sehr häufig Folge von einem seit längerer Zeit bestehenden Bluthochdruck. Lassen Sie zur Klärung ein 24-Stunden-EKG machen.“

## Ich leide an Arterienverkalkung, mein Blutdruck lag bei 160/100, ist jetzt durch Medikamente bei 110/70. Ist das zu niedrig?

Georg W. (69) aus Eckernförde (Schlesw.-Holst.)

**Prof. Kuck:** „Generell ist niedriger Blutdruck gut – außer bei Herzpatienten! Neueste Erkenntnisse in der Forschung zeigen, dass bei Herzpatienten der Druck nicht unter 130/80 liegen sollte. Grund: Der Herzmuskel bekommt bei sehr niedrigem Druck nicht mehr genügend Sauerstoff, so steigt das Infarktisiko.“

## Mir ist schwindelig und meine Blutdruckwerte sind zu hoch. Ich habe gelesen, dass zu viel Käse schuld sein kann. Stimmt das?

Richard W. (70), Angestellter aus Homburg-Saar

**Prof. Reichenspurner:** „Nein. Käse ist kein Auslöser für Bluthochdruck. Wichtig ist eine salzarme Ernährung und 3- bis 4-mal pro Woche Ausdauertraining, z. B. Joggen, Walken oder Rad fahren. Wenn Sie damit Ihre Werte nicht senken, muss Ihr Blutdruck mit Medikamenten eingestellt werden.“

## Mein Blutdruck ist eigentlich gut, aber bei Stress schnell er auf 200/120. Was soll ich tun?

Karin M. (65), Sekretärin aus Augsburg

**„ Gegen Bluthochdruck hilft regelmäßiges Ausdauertraining „**

**Prof. Delius:** „Auch wenn Ihr Bluthochdruck nur bei Stress auftritt, neigen Sie vielleicht zu Bluthochdruck. Lassen Sie eine 24-Stunden-Blutdruckmessung machen!“

## Meine Hände zittern, die Füße sind kalt, ich kann nachts nicht schlafen – obwohl ich ein Blutdruckmittel nehme. Gerade probiere ich Misteltee. Was kann ich noch tun?

Wolfgang B. (67), früherer Zimmermann aus Berlin

**Prof. Scholze:** „Machen Sie keine Selbstexperimente mit alternativen Methoden wie Misteltee! Der Tee ist teuer, hilft aber nicht bei der Blutdrucksenkung. Es kann sein, dass Ihr Blutdruck trotz der Medikamente nicht richtig eingestellt ist. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden, eventuell muss die Medikation verändert werden.“

## Ich leide seit Jahren unter Bluthochdruck, habe außerdem eine Schrumpfniere. Muss die Niere entfernt werden?

Dorothee H. (69), Rentnerin aus Magdeburg

**Prof. Galle:** Wenn sich die hohen Blutdruckwerte durch Medikamente wieder richtig einstellen lassen, muss die Niere nicht unbedingt entfernt werden. Bleiben die Blutdruckwerte aber trotz Behandlung zu hoch, kann eine Operation helfen. Eine nicht funktionierende Niere kann zum hohen Blutdruck beitragen.

## Meine Medikamente gegen Bluthochdruck machen müde und schlapp. Deshalb habe ich die Mittel eigenständig abgesetzt. Jetzt habe ich keine Beschwerden mehr, aber einen Druck von 200/100. War das Absetzen falsch?

Theo M. (62), Rentner aus Düsseldorf

**Prof. Baumgart:** „Ja! Sie brauchen unbedingt Blutdruckmittel, weil ohne diese das Schlaganfallrisiko sehr hoch ist. Müdigkeit und Schläppigkeit sind typische Nebenwirkungen der Blutdrucksenkung. Das Gehirn wird nämlich weniger durchblutet,

muss sich erst daran gewöhnen. Wenn Ihnen die Nebenwirkungen zu unangenehm sind, bitten Sie Ihren Arzt, andere Medikamente zu probieren.“

## Meine Mutter ist Diabetikerin und hat zu hohen Blutdruck. Ist sie besonders gefährdet?

Jürgen A. (33) Mechaniker aus Osnabrück

**Prof. Hoyer:** „Ja. Die Kombination ist besonders gefährlich, kann Schäden an Herz, Niere und Augen verursachen. Es ist dringend nötig, dass Ihre Mutter zu einem Arzt geht und richtig eingestellt wird.“

## Mein zehnjähriger Sohn hat zu hohen Blutdruck, bekommt Medikamente. Kann das sein?

Antje Sch. (38) Hausfrau aus Thüringen

**Prof. Baumgart:** „Es ist sehr ungewöhnlich, dass Kinder in dem Alter Bluthochdruck haben. Aber es kann vorkommen. Lassen Sie von einem Spezialisten klären, ob der Blutdruck bei Ihrem Sohn vielleicht genetische Ursachen hat.“