# Lebensstil beeinflusst Bluthochdruck: Dr. Dieckmann referierte in der Pulsschlagreihe

Dass der Körper Bluthochdruck nicht durch Warnhinweise signalisiert, sei ein Konstruktionsfehler in einer sonst gelungenen Schöpfung, so Dr. Hermann-Josef Dieckmann, Chefarzt am Hellmig-Krankenhaus. Im Rahmen der Vortragsreihe Pulsschlag von VHS und Klinikum Westfalen warnte er vor den Folgen, die daraus entstehen können: Acht Millionen Menschen sterben weltweit jährlich in Folge von Bluthochdruck.

Dr. Hermann-Josef Dieckmann informierte über Bluthochdruck.

Herzinfarkt, Schlaganfall und schwere Organschäden können von zu hohem Blutdruck ausgelöst werden, so Dr. Dieckmann im gut gefüllten Hellmigium, dem Vortragsraum des Krankenhauses im angrenzenden Severinshaus. Ein Problem: Nicht nur offensichtliche Symptome fehlen, in etwa 90 Prozent der Fälle sei auch keine direkte Ursache für den Bluthochdruck festzustellen. In den anderen Fällen sind zum Beispiel Nierenerkrankungen, Hormonstörungen, schlafbezogene Atemstörungen oder Gefäßmissbildungen Auslöser zu hohen Blutdrucks.

## Mehr bewegen und Sport treiben

Starken Einfluss auf den Blutdruck aber hat unser Lebensstil, warnt Dr. Dieckmann. Legte ein Mann im Zeitalter der Jäger und

Sammler noch bis zu 19 km am Tag zurück, sind es heute oft nur noch wenige hundert Meter. Fett- und salzreiche Ernährung kommen hinzu, Nikotin und Alkohol aber auch Lärm, Reizüberflutung und Stress.

Änderungen des Lebensstiles seien deshalb ein wichtiger therapeutischer oder präventiver Ansatz. Einmal erkannt könne Bluthochdruck heute in vielen Fällen medikamentös behandelt werden. Da es unterschiedliche Wirkstoffgruppen gibt, müsse das individuell wirksame Medikament oder eine sinnvolle Kombination gefunden werden.

## Neue Medikamente nicht immer besser

Dr. Dieckmann sprach sich dafür aus, eher konservativ zu verfahren und nicht jedes neue Medikament oder jede neue Therapie zu preisen, solange umfassende Studiendaten und Langzeitbewertungen noch fehlen. Kritisch zu sehen seien therapeutische Verfahren, die trotz Zweifeln an der Wirksamkeit praktiziert und beworben würden.

„Ein Medikament sollte gut erprobt und dokumentiert sein, wenig Nebenwirkungen haben und über Jahre unbedenklich eingenommen werden können“, fordert Dr. Dieckmann. Unproblematisch seien in der Regel Ersatzmedikamente bei Wirkstoffgleichheit, die deutlich preiswerter sein könnten als das Original.  In jedem Fall sollte ein Patient versuchen, durch eigenes Bemühen in Sachen Ernährung, Bewegung oder Entspannung einem Bluthochdruck entgegen zu wirken. In vielen Fällen könne dann die Medikamentation zumindest verringert werden.

**Info: Die Reihe Pulsschlag wird am 11. Juni fortgesetzt. Dann referiert ab 19 Uhr im Hellmigium Chefarzt Dr. Burkhard Thiel zum Thema „Schlüssellochchirurgie – wer guckt wann wohin.“**