

## Nur einer der beiden Blutdruckwerte ist erhöht, spricht man dann trotzdem von Bluthochdruck?

**Bei älteren Menschen** ist das sehr häufig der Fall: Nur der obere, systolische Wert ist zu hoch, der untere, diastolische dagegen sogar ziemlich niedrig. Zum Beispiel 160/75 mmHg. Dieses Phänomen nennt sich isolierte systolische Hypertonie. Die ist nicht weniger harmlos, als wenn beide Werte erhöht wären, und muss behandelt werden. Bei jüngeren

Patienten etwa bis zum 50. Lebensjahr ist es übrigens manchmal umgekehrt: Nur der diastolische Wert ist erhöht, zum Beispiel 132/98 mmHg. Auch diese isolierte diastolische Hypertonie muss ernst genommen werden und bedarf einer Therapie. Mehr zum Bluthochdruck bei älteren Menschen und dessen Behandlung ab S. 163.

## Mein Blutdruck will einfach nicht sinken. Was kann ich denn noch versuchen?

**Das kann viele verschiedene Gründe** haben, beispielsweise zu früh abgebrochene Therapieversuche mit einem Medikament. Es braucht manchmal viel Geduld, bis der Blutdruck gut eingestellt ist. Oder es steckt eine bisher noch nicht erkannte Krankheit dahinter. Viele Arzneimittel haben als Nebenwirkung, dass

sich der Blutdruck erhöht. Vielleicht liegt es auch an Ihrem eigenen Verhalten? Das alles können Sie ab S. 143 herausfinden. Wenn alle Stricke reißen, kommen möglicherweise eine Katheterbehandlung oder ein operativer Eingriff infrage, wie Sie im Kapitel „Bluthochdruck behandeln“ ab S. 145 nachlesen können.

## Ich bin doch noch viel zu jung für Bluthochdruck!

**Bluthochdruck ist** keine Alte-Leute-Krankheit! Zwar steigt das Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken, mit dem Alter an. Aber es sind immer mehr jüngere Menschen – vor allem jüngere Männer – betroffen. Ein Fünftel der 40- bis 49-jährigen Männer weist zu hohe Werte auf.

Auch Kinder können schon an Bluthochdruck erkranken, in Deutschland sind es mehrere Hunderttausend Kinder und Jugendliche. Mehr über Zahlen zum Bluthochdruck erfahren Sie ab S. 149. Alles Wichtige zum Bluthochdruck bei den Jüngsten lesen Sie ab S. 159.

## Ich empfinde die Nebenwirkungen der Medikamente als belastender als den Bluthochdruck. Das kann doch nicht sein?

**Viele haben nichts** von ihrem Bluthochdruck gespürt. Nach der Diagnose nehmen sie Medikamente – und es geht ihnen wegen der Nebenwirkungen schlechter. Kein Wunder, dass die Pillen häufig im Papierkorb landen oder in der Schublade verschwinden. Doch die Medikamente nicht zu nehmen, kann fatale Folgen haben. Zu Beginn der medikamentösen Hochdrucktherapie muss man

Geduld haben, denn der Körper muss sich erst daran gewöhnen, dass der Druck im Körper sinkt. Falls sich die Beschwerden nicht legen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Möglicherweise ist die Dosis zu hoch oder es kann ein anderes Medikament helfen. Alles zur Therapie mit Medikamenten und zum Umgang mit den Nebenwirkungen erfahren Sie ab S. 105.