

Mein Arzt hat mir zwei oder mehr Medikamente verordnet. Warum?

Viele Patienten brauchen mehr als ein Medikament, um den Blutdruck ausreichend zu senken. Ein Mittel reicht oft nicht, weil der Körper versucht, den Blutdruck auf der alten Höhe zu halten. Wenn verschiedene Wirkstoffe gleichzeitig an unterschiedlichen Punkten ansetzen, wird das für den Organismus immer

schwerer. Eine solche Kombinationstherapie (Seite 61) hat den Vorteil, dass die Dosierung der einzelnen Mittel relativ niedrig gehalten werden kann. Dies ist einer der Gründe dafür, warum eine Kombination oft verträglicher ist als eine Therapie mit nur einem Wirkstoff (Monotherapie).

Ist es absehbar, dass der Grenzwert für Blutdruck weiter sinkt?

Es wird schon seit einigen Jahren in der Fachwelt diskutiert, den bisherigen Grenzwert von 140/90 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule, siehe Seite 16) zu senken. Denn das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt kontinuierlich schon ab Werten von 115/75 mmHg an. Dieser Tatsache trägt auch die bisherige Einteilung des Blutdrucks Rechnung, bei der nur Werte bis 120/80 mmHg noch als optimal gelten. Die kardiologischen Fachgesellschaften in den USA haben

Ende 2017 den Schritt getan und den offiziellen Grenzwert in den Leitlinien auf 130/80 mmHg herabgesetzt (siehe Seiten 13 bis 15). Wo genau die Grenze zum Bluthochdruck liegt, ist also auch eine Ermessensfrage. Die Diskussion kann in jedem Fall dafür sensibilisieren, schon nicht mehr ganz optimale Blutdruckwerte ernst zu nehmen und schon früher zu versuchen, Veränderungen im Lebensstil vorzunehmen (siehe Seite 26).

Muss ich die Arzneimittel lebenslang einnehmen?

Lassen Sie sich nicht täuschen: Wenn Ihr Blutdruck nach einiger Zeit mit dem neuen Medikament sinkt, heißt das nicht, dass Sie vom Hochdruck „geheilt“ sind, sondern dass das Mittel wirkt! Viele Menschen begehen den Fehler, dass sie die Medikamente dann absetzen oder nur noch unregelmäßig einnehmen, um die Risiken von Folgen eines hohen Blutdrucks (zum Beispiel Schlaganfall oder Herzinfarkt) zu verringern. Meist müssen

die Tabletten tatsächlich lebenslang eingenommen werden. Aber nicht immer. Vielleicht hat sich Ihr Blutdruck erhöht, weil Sie stark an Gewicht zugenommen haben oder psychisch unter Druck standen. Dann stehen die Chancen gut, dass sich der Blutdruck wieder normalisiert, wenn sich Ihr Gewicht normalisiert oder auch Ihre Lebenssituation beruhigt hat. Was ein Medikament überflüssig machen kann, erfahren Sie ab Seite 26.

Lohnt es sich wirklich, dass ich dauerhaft Medikamente einnehme?

Bluthochdruck spürt man meistens nicht – seine späteren Folgen schon. Eine Hypertonie greift Hirn, Herz, Nieren und überhaupt alle Gefäße im Körper an. Langsam, aber sicher. Deshalb wird er auch der „stille Killer“ genannt. Mit den Jahren steigt unbehandelt die Gefahr, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben. Dabei geben Herzinfarkt und

Schlaganfall nur einen Ausschnitt aller möglichen Folgeerkrankungen wider. Viele gute Studien an vielen Tausend Patienten haben bewiesen, dass Medikamente vor den bösen Folgen des Hochdrucks schützen können. Das bedeutet: ein längeres Leben und mehr Lebensqualität. Zum Langzeitnutzen der Medikamente steht mehr ab Seite 42.