

„Regelmäßig Blutdruck messen“

Chefarzt Dr. Cem Özbek warnt im SZ-Gespräch vor Folgeerkrankungen bei Hochdruck

In den Vöklinger SHG-Kliniken fand am Wochenende ein Seminar zum Thema Bluthochdruck (Hypertonie) statt. SZ-Mitarbeiter Thomas Annen sprach mit Chefarzt Dr. Cem Özbek.

War das Herzseminar zum Thema Bluthochdruck ein Erfolg?

Dr. Özbek: Wir sind sehr zufrieden, etwa 350 Besucher informierten sich im SHG-Kongresszentrum. Die meisten von ihnen sind selbst betroffen oder haben Angehörige mit Hypertonie. Leider konnten wir keine jüngeren Gäste begrüßen. Ich bin überrascht, wie wenig Schüler an Schulen für das wichtige Thema sensibilisiert werden.

Warum ist Bluthochdruck so gefährlich?

Dr. Özbek: Bluthochdruck führt zu sieben bis acht Folgeerkrankungen. Nieren und Herz werden auf Dauer geschädigt. Bei 90 Prozent aller Schlaganfälle spielt Hypertonie eine Rolle, bei einem Drittel ist sie sogar der einzige Faktor.

Wie merke ich, dass mit dem Blutdruck etwas nicht in Ordnung ist?

Dr. Özbek: Hohen Blutdruck kann man nicht riechen, schmecken oder fühlen. Es gibt zwar Warnsignale, diese sind aber sehr unspezifisch und können viele Ursachen haben. Deshalb sollte man seinen Blutdruck regelmäßig messen lassen. Ist er erhöht, muss man zum Hausarzt gehen.

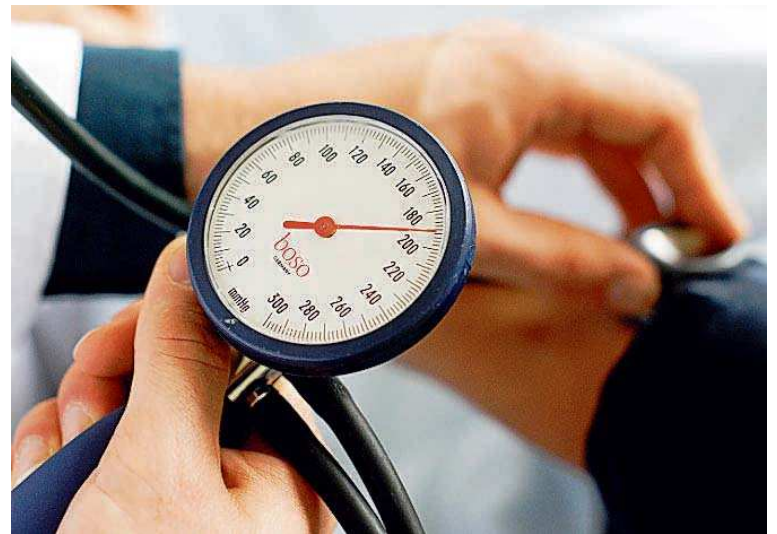
Wie wird Bluthochdruck behandelt? Konnten Sie während des Seminars neue Ansätze vorstellen?

Dr. Özbek: Liegt eine Erkrankung vor, die zu Bluthochdruck führt, muss diese behandelt werden. In 90 Prozent ist die Ursache der Hypertonie jedoch ungeklärt. In diesen Fällen wird medikamentös behandelt. Und das lebenslang: Bluthochdruck ist nicht heilbar. Es gibt sechs Medikamentengruppen. Bleibt der Druck trotz der Einnahme von drei Medikamenten hoch, hilft ein neuartiges Verfahren. Dabei werden die Nerven der Nieren-



FOTO: THEOBALD

Dr. Cem Özbek



Bluthochdruck nehmen Betroffene häufig selbst nicht wahr. Nur bei regelmäßiger Kontrolle ist man sicher. FOTO: LÜBKE/DPA

arterie mit einem Katheter verödet. Das Organ kann den Blutdruck danach nicht mehr selbst regulieren – und damit auch nicht länger in die Höhe treiben. Im Schnitt wird der obere Wert so um 30 Einheiten gesenkt, der untere um 15 Einheiten. Diese Methode wird im Saarland nur bei uns und an den Unikliniken in Homburg angewendet.

Welche Risikofaktoren gibt es?

Wie kann ich vermeiden, dass es zu Bluthochdruck kommt?

Dr. Özbek: Man sollte seinen Salzkonsum niedrig halten und Übergewicht abbauen. Mediterrane Kost mit viel Fisch und Gemüse ist zu empfehlen. Gesundheitsfördernd sind auch Ausdauersportarten wie etwa Joggen, Rad fahren oder Schwimmen. Diese Maßnahmen beugen nicht nur vor, sie helfen auch, hohen Blutdruck zu senken.