

WOCHENENDE

MEHR ZEITUNG

tz

www.tz.de

1 € MÜNCHEN, 7./8. MÄRZ 2015
 REDAKTION 089/53 06-0, ANZEIGEN 53 06-666
 45. JAHRGANG ÖSTERREICH € 1,35 · ITALIEN € 1,60
 SPANIEN € 1,35 · (I.C. € 1,45)
 GRIECHENLAND € 1,45 · TÜRKEI YTL 2,75
 UNGARN HUF 420 · KROATIEN KN 15
 SLOWENIEN € 1,60

80282 MÜNCHEN NR. 55/10

Fotos: Ammar Asmaro, dpa, Robert Brouček, Andreas Beetz, Heinz Weißfuß

Leser spenden für Unicef



Danke für 213 000 €

Seiten 28 + 29

Bastian

Platz 11 der reichsten Kicker

Seite 37

Skandal

Reaktionen auf Kümmert-Aus!

Seite 23

Pfarrer

Prostituierte für Asylbewerber!

Seite 7

Genuss im Überfluss
 auf die feine indische Art

इपेहाग Die exclusive Event Location für bis zu 300 Personen!

81541 MÜNCHEN - Giesing · St.-Martin-Str. 58-68
 Tel. 089. 64 94 50 50 · S3 / S7 St.-Martin-Straße
 Günstiges Mittags- & Abend-Buffer > XL-Auswahl!

इंगुएट DINU FAMILY

80333 München · Briener Str. 10
 Tel. 089. 28 67 45 57
 U3 / U4 / U5 / U6 Odeonsplatz
 Täglich von 11:30 bis 24 Uhr
 www.Dinu-Family.de

Gamma-GT ▶ Cholesterin ▶ Blutdruck

Die tz erklärt Ihren Befund

Das verraten Ihre Laborwerte



Das München-Wetter

8° Samstag
 0° Sonntag

12°
 2°

Heute in Ihrer tz

Politik
 Seehofers Schicksalsjahr 2

Lokales
 Stadtwerke: Sparkurs 5
 Schranne: Ausverkauf 8
Kultur & TV
 Neuer ZDF-Krimi 24

Service
 Mondkalender 18
 Horoskop & Wetter 30

Heute bei tz.de

Live-Stream am Sonntag!
 Ab 10.30 Uhr: Circus Krone - die neue Show!

Rubriken-Anzeigen in Ihrer tz:
 Auto & Verkehr auf 8 Seiten,
 Wohnen & Leben auf 10 Seiten,
 Beruf & Karriere auf 7 Seiten,
 Reise auf 8 Seiten

Udes Katzen

Für ihre Katzen tun Herr und Frau Ude alles. Camillo (links) und Mienchen stammen aus Mykonos - und haben längst ein kuscheliges Zuhause in Schwabing bekommen. Durch ihre Katzenklappe zum Innenhof machen sie München unsicher. „Nur für ihr Katzenklo kommen sie wieder heim“, scherzt Alt-OB Christian Ude im Gespräch mit der tz. Mehr in unserer tierischen Serie *Promis und ihre Haustiere*:

Seite 21



Bayern findet den Balkan sicher

Bayern will die Einreisewelle vom Balkan mithilfe des Bundesrates bekämpfen: Am Freitag brachte die Bayerische Staatsregierung einen Gesetzesantrag in die Länderkammer ein, wonach Kosovo, Albanien und Montenegro als „sichere Herkunftsländer“ einzustufen seien. In diesem Fall könnten die Behörden von dort kommende Asylbewerber schneller und einfacher abweisen.

Justizminister Winfried Bausback (CSU) begründete das Vorhaben mit der wachsenden Zahl an Asylanträgen aus diesen Ländern, von denen die allermeisten abgelehnt würden. „Ich fordere den Bundestag und den Bundesrat dazu auf, sich mit der Frage intensiv zu beschäftigen“, unterstützte Innenminister Joachim Herrmann (CSU). „Ich fordere den Bund außerdem

dazu auf, wirtschaftliche Aufbauhilfe im Kosovo zu leisten, um die Situation vor Ort zu verbessern.“ Bayerns Grünen-Chef Eike Hallitzky kritisierte Bayerns Vorgehen: „Nicht ein einziger Cent“ käme bisher aus Bayern, um dort die Fluchtursachen zu bekämpfen. Was der Kosovo tatsächlich benötige, sei die Hoffnung auf eine stabile Zukunft seiner Bevölkerung.

Nachrichten

Linke-Fraktionsspitze: Wagenknecht verzichtet
 Sahra Wagenknecht (f. dpa), stellvertretende Fraktionschefin der Linken im Bundestag, will im Herbst nicht für den Fraktionsvorsitz kandidieren. Sie begründete dies am Freitag mit der mehrheitlichen Zustimmung ihrer Fraktion zur Verlängerung der Griechenland-Hilfen in der vergangenen Woche. Zudem sei sie per Mehrheitsbeschluss daran gehindert worden, in der Fraktion ihre Minderheitenposition vorzutragen, was für sie „ein offener Affront“ gewesen sei.

3,4 Prozent mehr: Bayerns IG Metall billigt Tarifabschluss
 Die IG Metall hat den Tarifabschluss für die rund 790 000 Beschäftigten der bayerischen Metall- und Elektroindustrie besiegelt. Demnach erhalten die Beschäftigten vom 1. April an 3,4 Prozent mehr Geld sowie eine Einmalzahlung von 150 Euro für Januar bis März 2015.

Vorsicht vor Schad-E-Mails im Gewand von DHL oder UPS
 Vorsicht bei vermeintlichen Mails mit Links zur Sendungsverfolgung von Paketdiensten wie DHL und UPS: Die Verbraucherzentrale Brandenburg warnt vor Betrügnern, die so Nutzer zum Herunterladen einer Zip-Datei auffordern. Wer dies tut und die Datei öffnet, riskiert eine Infektion des Rechners mit schädlicher Software. Falsche Mails könne man aber leicht an der unseriösen Absender-Adresse erkennen.

Bausback will mehr Telefonüberwachung bei Einbrüchen
 Bayerns Justizminister Winfried Bausback (CSU) will die Telefonüberwachung zur Aufklärung von Wohnungseinbrüchen ausweiten. Bisher sei dies nur möglich, wenn es sich um Bandenkriminalität handele.

Das kleine Quiz

Wobei findet Hyaluronsäure keine Anwendung am Menschen?

a) Harninkontinenz
 b) Schweißfüße
 c) Gelenkschädigung
 d) Lippen aufspritzen

Auflösung Seite 30

Bundesrat für „Pille danach“
 Der Weg für die „Pille danach“ ohne Rezept ist frei. Der Bundesrat stimmte am Freitag einer entsprechenden Verordnung der Bundesregierung zu. Voraussichtlich ab Mitte März soll das Notfallverhütungsmittel ohne Verschreibung durch einen Arzt in den Apotheken erhältlich sein.

6 00 10
 4 190196 101004

Willkommen im Bräustüberl der Forschungsbrauerei

Auf geht's ... unsern Frühjahrsbock

Gottfried Jakobs Blonder Bock im Bräustüberl und in der Marktschänke am Viktualienmarkt genießen

Willkommen in der Marktschänke am Viktualienmarkt

Unterhachinger Str. 78, 81737 München
 Nähe S-Bahn-Station Perlach (S 7)
 Tel. 089 - 670 11 69, Fax 800 42 433
 Großer Parkplatz vorhanden
 www.forschungsbrauerei.de

Frauenstraße 10
 80469 München
 Tel. 089-23 07 72 23
 Fax 089-80 04 24 33
 info@forschungsbrauerei.de




was sie bedeuten – Alarmsignale, Untersuchungsmethoden und Therapien im Überblick

für Herz und Hirn



Blutdruck-Richtwerte im Überblick

Alle Werte gemessen in mm Hg

| Einstufung | Oberer Wert | Unterer Wert |
|---|---------------|---------------|
| Optimal | unter 120 | unter 80 |
| Normal | unter 130 | unter 85 |
| Hochnormal | 130 bis 139 | 85 bis 89 |
| Leichter Bluthochdruck | 140 bis 159 | 90 bis 99 |
| Mittelschwerer Bluthochdruck | 160 bis 179 | 100 bis 109 |
| Schwerer Bluthochdruck | 180 oder mehr | 110 oder mehr |
| Isolierte systolische Hypertonie (alleiniger Bluthochdruck des oberen Wertes) | 140 oder mehr | unter 90 |

Quelle: Deutsche Hochdruckliga; oberer Wert = systolisch; unterer Wert = diastolisch

Das Risiko steigt in den Wechseljahren

Frauen in den Wechseljahren sollten besonders auf ihren Blutdruck achten. Denn in dieser Zeit verändert sich ihr Hormonhaushalt. Mit sinkendem Östrogengehalt verringert sich die Schutzfunktion gegen Herz-Kreislauf-Störungen und einen erhöhten Blutdruck. Davor hat die Deutsche Hochdruckliga (DHL) anlässlich des Weltfrauentags an diesem Sonntag gewarnt.

Bis zu den Wechseljahren haben Frauen seltener Bluthochdruck als Männer. „Danach kehrt sich dieses Verhältnis jedoch in kurzer Zeit um“, sagt Professor Dr. Mar-

tin Hausberg, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga: Mehr als die Hälfte der Frauen entwickelt in den ersten Jahren nach der Menopause eine Hypertonie. Gefährlich sei, dass dieser Bluthochdruck keine Beschwerden auslöse und häufig erst im höheren Alter durch Zufall erkannt werde. Dann sind Organe wie Herz und Nieren oft schon geschädigt. „Von dieser Gefahr wissen immer noch zu wenige Frauen, die ja tendenziell gesundheitsbewusster als Männer leben und auch häufiger zum Arzt gehen“, bedauert Professor Hausberg. DHL



Wenn die Blutdruckwerte nach einiger Zeit trotz Medikamenten wieder ansteigen, sollte frühzeitig die Dosis erhöht oder ein weiteres Mittel hinzugenommen werden, rät die Deutsche Hochdruckliga – und verweist auf eine aktuelle Studie aus den USA.

Danach kann insbesondere ein Anstieg des oberen sogenannten systolischen Werts problematisch werden. Anhand der Daten von rund 88 000 Hausarztpatienten gewann ein Team von Bostoner Wissenschaftlern folgende Erkenntnisse: Wurde die Grenze von 150 mm Hg überschritten, kam es bereits zu einem Anstieg des Herzkreislauftrisikos. „Bei einem oberen Wert von 160 mm Hg war das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder sogar einen Todesfall um 21 Prozent erhöht“, berichtet Professor Dr. Martin Hausberg, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga. „Man sollte einen erneuten Anstieg des oberen Blutdruckwerts also auf keinen Fall ignorieren!“

ANDREAS BEEZ

So wirken die verschiedenen Blutdrucksenker

Übersicht und Einordnung der Deutschen Hochdruckliga über die wichtigsten Medikamente

| Wirkstoffgruppe | Wirkung | Erste Wahl | Nebenwirkungen |
|--|---|---|---|
| Diuretika (Thiazide, „Wassertabletten“) Gängige Wirkstoffe: Hydrochlorothiazid (z.B. HCT, Disalunil), Indapamid (Indapamid von AL, Stada, ratiopharm u.a.) | Steigern die Ausscheidung von Salz und Wasser, wirken daher harntreibend. Die Blutflussigkeitsmengen nimmt dadurch, die Gefäßwände werden entlastet und erweitert. | Gut in niedriger Dosis in Kombination mit anderen Blutdrucksenkern, verstärken ihre Wirkung. Empfehlenswert bei Herzmuskelschwäche. | Anfangs häufiger Harndrang. Heute als alleiniges Blutdruckmittel (Monotherapie) nicht mehr üblich, weil Diuretika sich ungünstig auf Fett- und Zuckerwerte auswirken können. Bevorzugter Einsatz in geringer und besser verträglicher Dosierung in der Kombinationstherapie. |
| Beta-Blocker (Beta-1-Rezeptor-selektive Blocker) Gängige Wirkstoffe: Metoprolol (z.B. Belocok, Metoprolol von Heumann, AWD, Stada u.a.), Bisoprolol (z.B. Concor, Bisoprolol von ratiopharm, Stada, AWD u.a.) | Blockieren die Stellen am Herzen (Beta-1-Rezeptoren), an denen blutdrucksteigernde Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin andocken. | Basismedikament für Patienten, die schon Ablagerungen an den Herzkranzgefäßen haben (Koronare Herzkrankheit, KHK), einen Herzinfarkt hatten, an Herzmuskelschwäche oder Herzrhythmusstörungen leiden. Verzögern Fortschreiten dieser Erkrankungen und wirken hierbei lebensverlängernd. | Der Herzschlag verlangsamt sich. Eine Schuppenflechte kann wiederaufblühen. Bei Asthmatikern sind Betablocker nicht geeignet. Bei Patienten mit chronischer obstruktiver Bronchitis kann eine Unter Beachtung der Lungenfunktion und Verträglichkeit mit Vorsicht eingesetzt werden. |
| Kalzium-Antagonisten Gängige Wirkstoffe: Nitrendipin (z.B. Nitrendipin von Stada, AL u.a.), Amlodipin (z.B. von AWD, Hexal, Stada), Verapamil (z.B. Falicard, Isoptin, Verapamil von 1A Pharma, ratiopharm u.a.), Diltiazem (z.B. von ratiopharm u.a.) | Hemmen das Einströmen von Kalzium in die Muskelzellen der Gefäße oder des Herzens, entspannen damit die Muskeln. Einige Mittel (Amlodipin) stellen Gefäßweite, andere (Verapamil/Diltiazem) verlangsamen zusätzlich den Herzschlag. | Sind gut wirksam bei fast allen Patienten und können gut in Kombination mit anderen gegeben werden. | Nur selten Nebenwirkungen. Bei höherer Dosis sind Wassereinlagerungen an den Knöcheln (Ödeme), Kopfschmerzen und Herzklopfen möglich. Zwei besondere Kalzium-Antagonisten (Verapamil und Diltiazem) verlangsamen wie Beta-Blocker den Herzschlag und dürfen deshalb nicht mit diesen kombiniert werden. |
| ACE-Hemmer Gängige Wirkstoffe: Ramipril (z.B. Delix, Vesdil, Ramipril von CT, AL, Hexal u.a.), Lisinopril (z.B. Acerbon, Lisinopril von 1A Pharma, Sandoz, Stada) | Verhindern weitgehend das Entstehen eines Hormons (Angiotensin II), das die Gefäße eng stellt und damit den Blutdruck erhöht. | Besonders gut für Diabetiker und bei Herzmuskelschwäche. Können eine Verschlechterung diabetischer Nierenschäden verzögern. Besonders gut wirksam in Kombination mit einem Diuretikum oder Kalzium-Antagonisten. | Häufig (10%) Reizhusten, oft erst nach Jahren der Einnahme. Dann empfiehlt sich, stattdessen einen AT1-Rezeptor-Antagonisten einzunehmen. Dürfen in der Schwangerschaft nicht eingenommen werden. |
| AT 1-Rezeptor-Antagonisten (Sartane) Gängige Wirkstoffe: Losartan, (z.B. LORZAAR) Valsartan (z.B. Diovan, Provas), Candesartan (z.B. Atacand, Blopress), Eprosartan (z.B. Teveten), Olmesartan (Olmetec, Votum), Telmisartan (z.B. Micardis, Kinzalmono) | Blockieren die Effekte von Angiotensin II an den Andockstellen (Rezeptoren) im Gewebe. | Wie ACE-Hemmer. | Sehr nebenwirkungsarm, Alternative zu ACE-Hemmern. Dürfen in der Schwangerschaft nicht eingenommen werden. |
| Renin-Hemmer Gängiger Wirkstoff: Alikiren (Rasilez) | Greifen wie ACE-Hemmer in die Hormon-Synthese von Angiotensin II ein – allerdings sehr frühzeitig. | Wirkt alleine blutdrucksenkend oder besonders in Kombination mit einem Diuretikum oder Kalzium-Antagonisten. | Durchfall, Hautausschlag. Bei Diabetikern oder bei einer Nierenschwäche keine gleichzeitige Behandlung mit ACE-Hemmer oder AT 1-Rezeptor-Antagonist. Rücksprache beim Hausarzt erforderlich. Dürfen in der Schwangerschaft nicht eingenommen werden. |

Lesen Sie morgen:

Diagnose Blutarmut

Neue tz-Medizinserie über Blutwerte und Befunde – Häufige Diagnosen beim Hausarzt und

Die große Gefahr

Zugegeben: Es stimmt schon, dass man nicht wegen jeder Kleinigkeit gleich zum Arzt rennen muss. So manche Erkältung bekommt man mit Hausmitteln auch selbst in den Griff, und nicht hinter jeder muskulären Verspannung muss ein Bandscheibenvorfall stecken. Aber es lohnt sich trotzdem, regelmäßig beim Doktor vorbeizuschauen – sogar dann, wenn man sich gesund fühlt: Weil sich durch einfache Vorsorgeuntersuchungen mit relativ wenig Aufwand in vielen Fällen verhindern lässt, dass man überhaupt krank wird. Und wenn sich bereits ein Problem in den Körper eingeschlichen hat, kann der Faktor Zeit eine entscheidende Rolle spielen: Je früher man eine Erkrankung erkennt, desto besser kann sie oft behandelt werden.

Das gilt besonders für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie sind die mit Abstand häufigste Todesursache. 2013 starben daran laut Statistischem Bundesamt 354 493 Bundesbürger, 52 044 von ihnen hatten einen akuten Herzinfarkt und weitere 18 883 einen Schlaganfall erlitten. Dazu kommen jedes Jahr Hunderttausende Patienten, die den GAU in Herz oder Hirn zwar

überleben, aber teilweise schwer an den Folgen leiden.

Für die Patienten kommen solche Erkrankungen oft wie aus heiterem Himmel, tatsächlich haben sie sich aber in der Regel über Jahre entwickelt – befeuert von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder erhöhten Cholesterinwerten. „Dagegen kann man etwas tun“, sagt der erfahrene Münchner Internist und tz-Gesundheitsexperte Dr. Karlheinz Zeilberger. „Allerdings muss man den Feind kennen, um ihn bekämpfen zu können.“

Zur „Aufklärung“ reicht in der Regel bereits das Basis-Programm der Gesundheitsvorsorge. Es kostet den Patienten kein Geld, nur etwas Zeit. Jeder gesetzlich Versicherte ab 35 hat alle zwei Jahre Anspruch darauf, sich medizinisch durchchecken zu lassen. Dazu gehören eine körperliche Untersuchung samt Blutdruckmessung und eine Blutabnahme mit Laboranalyse. Sie liefern dem Mediziner wertvolle Erkenntnisse über mögliche Baustellen im Körper.

Was die einzelnen Werte genau bedeuten, erklären wir in unserer neuen tz-Gesundheitsserie. Besonders im Blickpunkt: die häufigsten Diagnosen nach Vorsorgeuntersuchungen in der Hausarztpraxis – vom Bluthoch-

druck, über erhöhte Blutzucker-, Cholesterin- und Leberwerte bis hin zu Entzündungsmerkmalen sowie Blutarmut. Zu jedem dieser Befunde veröffentlichen wir von heute an eine Folge. Darin erfahren Sie beispielsweise:

■ **Welche Risiken und Folgeerkrankungen mit dem Befund verbunden sind.**

■ **Was man als Patient selbst tun kann, um das Problem beziehungsweise die Erkrankung in den Griff zu bekommen.**

■ **Wie Medikamente wirken und welchen Patienten sie helfen.**

Ein wichtiger Hinweis zum Lesen der Richtwerte-Tabellen in der Serie: „Je nach Messverfahren im jeweiligen Labor können die Normalwerte leicht voneinander abweichen“, erläutert Dr. Zeilberger, „sie liefern zwar einen Anhaltspunkt, können aber nicht die Einordnung durch den behandelnden Arzt ersetzen.“

ANDREAS
BEEZ

Bluthochdruck: Der stille Killer

Es klingt nach einer Allerweltsdiagnose. Wenn der Hausarzt mit ernster Miene vor Bluthochdruck warnt, dann denken sich nach wie vor viele Patienten: Ja mei, der Doktor soll nicht so einen Wind machen, das hat doch heutzutage fast jeder, Schmerzen habe ich auch keine, es wird schon nicht so tragisch sein...

Selbst Ärzte müssen zugeben: Zumindest der erste Teil dieser Einschätzung kommt einigermaßen hin. Denn tatsächlich haben bis zu 30 Millionen Bundesbürger eine mehr oder weniger ausgeprägte Hypertonie, wie Bluthochdruck auf Mediziner-Deutsch heißt, jenseits der 65 leidet sogar jeder zweite daran.

Also raus aus der Praxis, rein ins Wirtshaus, ran an den Schweinsbraten und runter mit dem Bier? Ganz so einfach macht es uns die Volkskrankheit leider nicht: „Man muss zwar wegen Bluthochdruck nicht gleich in Panik verfallen, weil er sich relativ gut behandeln lässt“, sagt der Internist und tz-Gesundheitsexperte Dr. Karlheinz Zeilberger, „aber wenn man ihn dauerhaft auf die leichte Schulter nimmt, dann kann das sogar lebensgefährlich werden. Hypertonie ist der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.“

Zum Auftakt der großen tz-Gesundheitsserie liefern wir heute die Fakten zum Befund Bluthochdruck und erklären,



Blutwerte im (Über-)Blick: tz-Gesundheits-experte Dr. Karlheinz Zeilberger Foto: Beez

wie man die Volkskrankheit in den Griff bekommen kann.

Die Volkskrankheit und ihre Folgen:

„Im Laufe der Jahre schädigt Bluthochdruck die Gefäße – genauer gesagt die Innenwände der Schlagadern“, erklärt Dr. Zeilberger, „schlimmstenfalls entstehen dadurch Gefäßverschlüsse, die zu einem Herzinfarkt oder zu einem Schlaganfall führen können – gerade dann, wenn die Hypertonie im Paket mit weiteren klassischen Risikofaktoren wie erhöhten Blutzucker- und Blutfettwerten auftritt.“ Doch damit noch nicht genug: Als eine Art unsichtbarer, stiller Gefäßkiller greift Bluthochdruck nicht nur die Herzkranzgefäße an, sondern auch das Herz selbst, die Nieren und das Gehirn.

Die Alarmzeichen und Beschwerden:

Bluthochdruck verursacht in der Regel kaum eindeutige

zuzuordnende Symptome – am ehesten wird noch eine dauerhaft rote Gesichtsfarbe damit in Verbindung gebracht. „Zwar kann Bluthochdruck beispielsweise auch Kopfschmerzen machen – vor allem morgens –, ein Schwindelgefühl, Ohrensausen, darüber hinaus permanente Müdigkeit und Abgeschlagenheit auslösen“, berichtet Dr. Zeilberger. „Aber nur selten schließen die Patienten aus solchen Alarmzeichen, dass sie an Bluthochdruck leiden könnten.“

Doch selbst jene, die von ihrer Hypertonie wissen, scheuen oft den Weg zum Arzt: „Nur etwa 40 Prozent lassen sich behandeln“, erläutert die Deutsche Hochdruckliga, ein gemeinnütziger Verein aus Ärzten, Pharmakologen, weiteren Experten und Patienten. „Unterm Strich erreichen lediglich etwa zehn Prozent aller Erkrankten durch eine Behandlung gute Blutdruckwerte.“

Die Ursachen:

Bei 90 Prozent der Patienten hat der Bluthochdruck keine erkennbare organische Ursache. In diesen Fällen sprechen die Mediziner von essentieller oder auch von primärer Hypertonie. Bis heute ist nicht genau erforscht, wie die Erkrankung genau entsteht. Allerdings haben die Wissenschaftler herausgefunden, dass neben den Erbanlagen der persönliche Lebensstil des Pa-



Fotos: Clipdealer (2), Getty Images

tienten eine entscheidende Rolle spielt. Die Deutsche Hochdruckliga nennt vier wesentliche Einflüsse: zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung, Übergewicht und Stress. Nur in zehn Prozent der Fälle lässt sich die Hypertonie auf organische Ursachen zurückführen, beispielsweise auf eine Verengung der Nierenarterien. Diese Patienten leiden an einer sogenannten nicht essentiellen oder sekundären Hypertonie.

Die Untersuchungsmethoden:

Das Blutdruckmessen gehört zum Standardprogramm einer klassischen Vorsorgeuntersuchung. Ist der Wert deutlich erhöht, wird der Arzt die Messung mehrfach wiederholen – als Faustregel gilt: Um Hypertonie seriös diagnostizieren zu können, sind mindestens drei Messungen an zwei verschiedenen Tagen nötig. Außerdem wird der Arzt den Patienten bitten, auch zu Hause seinen Blutdruck zu messen und ein Protokoll anzufertigen.

Im Zweifelsfall wird eine sogenannte 24-Stunden-Messung vorgenommen. Dabei trägt der Patient einen Tag lang dauerhaft

ein Gerät am Oberarm, das von alleine in regelmäßigen Abständen die Messung durchführt. Die Ergebnisse kann der Arzt dann am Computer auslesen. „Aber auch wenn die Erkrankung festgestellt worden ist, sollten Hypertoniker zu Hause ihren Blutdruck regelmäßig selbst kontrollieren“, rät Dr. Zeilberger. Eine Liste der geprüften Messgeräte gibt es unter anderem auf der Internetseite www.hochdruckliga.de.

Die Grenzwerte:

Als normal gilt ein Blutdruck von 120/80 mm Hg. Erst ab einem Wert von 140/90 spricht ein Arzt von Hypertonie – es gibt verschiedene Abstufungen (siehe Tabelle auf der rechten Seite oben).

Die Behandlung:

„Die meisten Patienten haben es zu einem großen Teil selbst in der Hand, ihren Blutdruck wieder in den Griff zu bekommen“, sagt Dr. Zeilberger im tz-Gespräch. Die goldenen Regeln sind: „Übergewicht loswerden, gesund und kochsalzarm ernähren, weniger Alkohol trinken, nicht rauchen, Entspannungsmaßnahmen ergreifen und regelmäßig Sport treiben.“

Wenn diese „Selbsttherapie“ nicht ausreicht, kann es erforderlich sein, dass der Patient Blutdrucksenker einnehmen muss. Welche verschiedenen Arzneimittelgruppen es gibt und wie diese wirken, hat die Hochdruckliga in einer Übersicht zusammengestellt (s. rechts).



Ungesunde Ernährung fördert Bluthochdruck F.: Getty Images