

Diese Tabletten schützen Herz und Gefäße

Tabletten spielen bei der Behandlung von Bluthochdruck und damit auch gegen Schlaganfall und Herzinfarkt die wichtigste Rolle. Heute erklärt der Münchner Kardiologe, Sportarzt und Stressmediziner Dr. Milan Dinic im Rahmen unserer großen Blutdruck-Serie, welche Medikamente für wen infrage kommen. Und warum Tabletten schlucken allein in vielen Fällen nicht genügt.

VON DORITA PLANGE

Es gab durchaus Warnzeichen. Doch die verdrängte Christoph Blepp (41). Jeder hat schließlich mal Druck im Kopf und auf den Ohren, Herzklopfen oder schläft schlecht. Und so flog der Mitbegründer einer Münchner Unternehmensberatung immer weiter durch die Welt, war Tag und Nacht online, machte alles gleichzeitig, vernachlässigte Ernährung und Sport, schlief zu wenig und trank zu viel Kaffee und Alkohol. Bis es ihm im Juli letzten Jahres am Münchner Flughafen buchstäblich die Beine wegzog: „Ich bin einfach umgekippt.“ Mit einem gefährlich hohen Blutdruck von 180/120 saß er schließlich bei Dr. Milan Dinic in der Sprechstunde. Es war der Tag, an dem er lernte, seine stressige Lebensführung grundsätzlich zu überdenken.

Zwei Hochdruck-Arten

Bluthochdruck-Patienten unterteilt Dr. Dinic in zwei Gruppen: „90 Prozent der Patienten leiden unter dem primären Bluthochdruck, bei dem die Genetik, Stress, ungesunde Lebensweise und speziell der Salzkonsum eine Rolle spielen.“ Tabletten allein bewirken da auf die Dauer nur bedingt Verbesserungen. Denn: „Dazu gehören natürlich auch Korrekturen in der Lebensführung.“ Lediglich zehn Prozent der Hypertonie-Patienten leiden unter dem sekundären Bluthochdruck. „Diese Menschen haben tatsächlich eine Erkrankung, die Bluthochdruck auslösen kann.“ Das können gar nicht so selten ein Schlafapnoe-Syndrom, Erkrankungen der Niere oder endokrinologische Erkrankungen an Drüsen oder Tumoren sein, die Stresshormone wie Cortisol produzieren. „Rechtzeitig erkannt sind diese Erkrankungen potenziell heilbar. Damit kriegen wir auch den Bluthochdruck in den Griff.“



Dr. Milan Dinic ist sehr zufrieden. Patient Christoph Blepp (41; li.) hat es mit Medikamenten und einer Umstellung ungesunder Lebensgewohnheiten geschafft, seinen gefährlich hohen Bluthochdruck in den Griff zu kriegen.

Die Wirkung

Es gibt verschiedene Arten von Blutdrucksenkern. Als Faustregel gilt: Jedes einzelne Mittel senkt den Blutdruck um etwa fünf bis zehn mmHg (Millimeter Quecksilbersäule). So fällt der systolische (obere) Wert z. B. von 140 auf 135 bzw. 130. „Dieser Wert gilt als der entscheidende Marker.“ Mittlerweile werden auch zwei oder drei Medikamente in einer Tablette kombiniert (siehe unten Kombinationspräparate), die die Einnahme einfacher gestalten.

Welcher Wert ist normal?

Gemessen werden zwei Blutdruckwerte. Der systolische (obere) Wert ist der Druck, der in den Gefäßen herrscht, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in die Arterie drückt. Der diastolische (untere) Wert ist der Druck in den Gefäßen, wenn der Herzmuskel erschlafft und sich aufs Neue mit Blut füllt. Dinic: „Als optimal gilt ein Blutdruck knapp unter 120/80.“ Bis zu einem Wert von 129/84 liegt ein normaler und ab 139/89 ein normaler erhöhter Blutdruck vor. Jeder Wert darüber gilt als potenziell gesundheitsgefährdend. Ab 180/110 wird es dann allerdings dramatisch. All diese gemessenen Werte beziehen sich stets auf eine Messung im Ruhezustand – „nur bitte nicht mit übereinandergeschlagenen Beinen oder in enger Kleidung. Den Arm locker anwinkel,



Teamarbeit: Apothekerin Eva Kreuzer-Bojko von der Engel-Apotheke und Milan Dinic arbeiten Hand in Hand.

nicht durchstrecken. Sonst werden die Werte verfälscht.“ Wer wissen möchte, ob Blutdruck, Herz- und Lungenfunktion auch unter Belastung standhalten, steigt in der Arztpraxis aufs Fahrrad für das Belastungs-EKG. Dinic: „Wir legen eine mittlere Belastung bei 100 Watt zugrunde. Steigt der

obere Blutdruckwert bei der etwa 15-minütigen Messung nicht über einen systolischen Wert von 200, funktioniert die Regulation.“ Und noch ein Fakt zum optimalen Blutdruck im höheren Alter: „In einer Langzeit-Studie wurden vornehmlich Frauen im Alter ab 65 Jahren untersucht. Die beste Über-

Lebensweise ändern

Das beste Medikament allein kann kein dauerhaftes Wunder bewirken: „Daran müssen die Patienten selbst aktiv mitarbeiten. Denn unser Ziel ist es doch, die Tabletten-Dosis zu senken und im besten Falle nach ein oder zwei Jahren wieder ganz absetzen zu können.“ Und das ist meist gar nicht so schwierig: „Auf den Salzkonsum zu achten ist ein sehr wichtiger Punkt, ebenfalls mehr Bewegung und eine gute Ernährung. Mit der mediterranen Küche mit viel Fisch und Gemüse ist man da auf dem richtigen Weg.“ Der Stressmediziner isst täglich 40 Gramm Haferflocken: „Inhaltsstoffe wie Beta-Glucan und Kalium sind natürliche Blutdrucksenker. Ich streuen den Hafer auch in die Bolognese-Sauce. Schmeckt super!“ Ein ganz wesentlicher Faktor ist auch Stress: „Wer noch nachts im Bett E-Mails checkt, zu wenig schläft und private oder berufliche Konflikte ungelöst verdrängt, riskiert ernsthafte Probleme.“

Die Lüge Multitasking

An diesen Punkt geriet auch Christoph Blepp. „Ich funktionierte wie ein überladener Christbaum, der an allen Ecken blinkt und klingelt. Und auf einmal war der Akku leer, obwohl ich eigentlich meine Arbeit, meine Familie, mein Leben liebe.“ Nach einem Gespräch mit seinem Arzt baute sich die Dosierung der Medikamente. Neben einem erhöhten Blutvolumen, das zum Beispiel mit entwässernden Medikamenten (siehe unten Stichwort Diuretika) behandelt wird, spielt auch der Zustand der Gefäßwände eine Rolle. Diese können mit zunehmendem Alter, aber auch infolge genetischer Vorbelastung, Krankheiten und auch wegen ungesunder Lebensgewohnheiten steif und spröde werden und den Blutdruck in die Höhe treiben. Letztere waren der Grund für Christoph Blepps Zusammenbruch. An diesen beiden Punkten setzen die modernen Bluthochdruckmittel an. Die Medikamente können einzeln oder in Kombi-Präparaten verordnet werden. Blepp kommt gut klar mit dem Mittel Candesartan (8 mg; siehe unten), das er täglich einmal einnimmt. In anderen Fällen haben sich Wirkstoff-Kombinationen z. B. aus ACE-Hemmern, Sartanen und Calcium-Antagonisten (siehe unten) oder at-Blockern mit Calcium-Antagonisten bewährt. Zwei oder drei Präparate in einer Pille mit niedriger Dosierung, deren Wirkung sich in Kombination aber vervielfacht.

lebensrate hatten Frauen, die einen systolischen Wert von 120 hatten, gefolgt von denen mit 110 und 130.“

Das richtige Medikament

An diesen Werten orientiert sich die Dosierung der Medikamente. Neben einem erhöhten Blutvolumen, das zum Beispiel mit entwässernden Medikamenten (siehe unten Stichwort Diuretika) behandelt wird, spielt auch der Zustand der Gefäßwände eine Rolle. Diese können mit zunehmendem Alter, aber auch infolge genetischer Vorbelastung, Krankheiten und auch wegen ungesunder Lebensgewohnheiten steif und spröde werden und den Blutdruck in die Höhe treiben. Letztere waren der Grund für Christoph Blepps Zusammenbruch. An diesen beiden Punkten setzen die modernen Bluthochdruckmittel an. Die Medikamente können einzeln oder in Kombi-Präparaten verordnet werden. Blepp kommt gut klar mit dem Mittel Candesartan (8 mg; siehe unten), das er täglich einmal einnimmt. In anderen Fällen haben sich Wirkstoff-Kombinationen z. B. aus ACE-Hemmern, Sartanen und Calcium-Antagonisten (siehe unten) oder at-Blockern mit Calcium-Antagonisten bewährt. Zwei oder drei Präparate in einer Pille mit niedriger Dosierung, deren Wirkung sich in Kombination aber vervielfacht.

Lesen Sie morgen

Bluthochdruck: Wenn nur noch eine Operation helfen kann

TIPPS ZUM THEMA

Zwei starke Partner: Magnesium & Muskeln

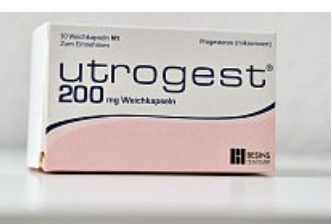
München – Allein über ihre Ernährung nehmen viele Menschen mit erhöhtem Blutdruck nicht genug Magnesium auf. Milan Dinic empfiehlt ihnen daher, Magnesiumcitrat abends vor dem Zubettgehen in Form eines wasserlöslichen Granulats oder von Kapseln (Diasporal, Biolectra, Magnesium Verla, etc.) zu sich zu nehmen. Das Citrat kann der Körper im Allgemeinen besser aufnehmen. Magnesium lockert die Muskulatur, erweitert die Gefäße, löst Krämpfe und senkt damit automatisch auch den Blutdruck. 300 Milligramm genügen. „Bei stressmedizinischen Problemen kann die Dosis auf 600 bis 900 Milligramm erhöht werden. Besprechen Sie die Dosierung mit Ihrem Arzt.“ Als Nebenwirkung kann z. B. Durchfall auftreten. Dann sollte man die Dosis reduzieren.

Isometrisches Krafttraining

München – Das hocheffektive Isometrische Krafttraining ist geeignet für Bluthochdruck-Patienten, die nicht recht viel mehr Zeit als zehn Minuten haben für ein tägliches Bewegungsprogramm. Eine typische Übung ist der Wandsitz: Lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Wand und rutschen Sie hinunter, bis Sie fast im 90-Grad-Winkel an der Wand lehnen. Das erste Ziel ist, diese Position 30 Sekunden zu halten. Geübte schaffen bis zu zwei Minuten. Wiederholen Sie die Übung noch drei Mal. Dinic: „Nach drei Monaten wird man zumeist belohnt.“ Der Effekt: Sobald man wieder aufsteht, wird die Durchblutung schlagartig gesteigert. Die Gefäße erweitern sich, der Blutdruck sinkt und auch die Muskulatur reagiert. Sie kann nämlich so viel mehr, als nur die Gelenke zu bewegen: „Mittlerweile weiß man, dass die Muskulatur außer der Bewegungs-Funktionen ein sehr wichtiges Stoffwechsel- und Hormonorgan ist. Sie produziert über 400 verschiedene Myokine. Das sind hormonähnliche Botenstoffe, von denen einige den Blutdruck regulieren und senken.“

Ein Hormon als Blutdrucksenker

München – Bioidentisches Progesteron (wie z. B. Utrogest; Famenita, etc.) wirkt entspannend auf die glatte Muskulatur der Blutgefäße. Es führt dazu, dass sich die Blutgefäße erweitern und der Blutdruck sinken kann. Progesteron wirkt auf die Stoffwechsel- und Blutdruckregulation. „Es entspannt und verbessert die gesamte Schlafarchitektur und wirkt zudem wie ein natürliches Antidepressivum“, erklärt Dinic. In der Engel-Apotheke schräg gegenüber seiner Praxis an der Theatinerstraße 44 in der Münchner Innenstadt wundert sich Apothekerin Eva Kreuzer-Bojko nicht mehr über Progesteron-Rezepte für Männer. Dinic: „Meine Rezepte führen zuweilen zu irritierten Rückfragen aus den Apotheken, weil Progesteron auch heute manchmal noch als reines Hormon nur für Frauen



Das Medikament Utrogest ist verschreibungspflichtig.

gilt.“ Das jedoch ist ein Irrtum: „Für den Mann ist Progesteron sogar das zweitwichtigste Hormon nach dem Testosteron mit schützenden Funktionen – zum Beispiel für die Prostata und auch gegen Demenz“, klärt der Arzt auf.



Sartane & Co.

ACE-Hemmer (z. B. Ramipril) und die moderneren Sartane (Candesartan, Valsartan, etc.) gehören zu einer Wirkstoffgruppe. Sie blockieren Prozesse, die die Gefäße verengen und damit den Blutdruck in die Höhe treiben. Dinic hat mit beiden Produkten gute Erfahrungen gemacht. Aber: „Manch einer entwickelt auf ACE-Hemmer plötzlich einen Reizhusten. Kein Problem. Dann wechseln wir zu den Sartanen.“ Anfangs sollten bestimmte Werte wie z. B. die Blutsalze (Kalium) und die Nierenfunktion engmaschig im Abstand weniger Wochen und Monate und dann immer jährlich überprüft werden.



Betablocker

Betablocker (z. B. Bisoprolol, Metoprolol, etc.) fahren Pumpfunktion und Frequenz des Herzens herunter, Blutdruck und Wirkung von Stresshormonen aufs Herz werden reduziert. Balsam für die Nerven – Doping-Fälle für Profisportler in Schieß- und Präzisionsdisziplinen: Unterdrücktes Zittern und gedämpfte Nervosität gelten als unlauterer Vorteil. Für den Arzt sind Betablocker nie die erste Wahl: „Es sei denn, ein Patient leidet zusätzlich unter einer Koronaren Herzerkrankung oder Herzrhythmusstörungen.“ Nebenwirkungen: Schuppenflechte, Depression, Potenz- und Gewichtsprobleme.



Ca-Antagonisten

Calcium-Antagonisten (z. B. Amlodipin, Lercanidipin, etc.) lockern und erweitern die Gefäße in ihrer Funktion als Calciumblocker, das in den Muskeln die Anspannung verursacht. Amlodipin kann Wassereinlagerungen in den Beinen (Ödeme) verursachen: „Dann steige ich meist auf Lercanidipin um. Das funktioniert fast immer.“ Einer seiner Patienten reagierte mit massiven Zahnfleischproblemen auf Amlodipin: „Das ist selten. Dieser Zusammenhang wurde aber klinisch nachgewiesen.“ Tipp: Magnesium ist der Antagonist zum Calcium und hilft ebenfalls bei der Lockerung (siehe rechts).



Kombipräparate

Kombinationspräparate (z. B. Exforge HCT, Vocado, Coversum Combi, Bipreterax, etc.) wurden 2018 offiziell in die Europäischen Leitlinien für Bluthochdruck aufgenommen. „Der Effekt der zwei oder drei Wirkstoffgruppen in einer Tablette multipliziert sich. Der Blutdruck wird definitiv schneller und stärker gesenkt“, bestätigt Dinic die bessere Wirksamkeit. „Für die Patienten ist es viel angenehmer, nur eine statt zwei oder drei Tabletten schlucken zu müssen.“ Verwechslungen sind ausgeschlossen, Kooperationsbereitschaft der Patienten und damit die Therapieerfolge steigen signifikant.



Diuretika

Diuretika (z. B. HCT, Indapamid oder Spironolacton) sind Medikamente, die die Harnausscheidung erhöhen und somit überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper leiten. Auf diese Weise wird das Volumen des Blutes und damit der Blutdruck gesenkt. Aber es gibt auch Nebenwirkungen: „Wer Diuretika nimmt, scheidet vermehrt Blutsalze wie Kalium und Natrium aus, was das Elektrolytgleichgewicht des Körpers beeinflussen kann“, erklärt Dinic. „Auch eine nicht seltene Prostatavergrößerung, sowie auffällige Hautveränderungen und Diabeteswerte müssen regelmäßig überwacht werden.“



Statine

Statine (Cholesterinhemmer) wie z. B. Rosuvastatin, Atorvastatin, etc. verbessern die Elastizität der Blutgefäße und reduzieren Plaque und Entzündungen im Gefäßsystem. Das kann sich positiv auf den Bluthochdruck von Patienten mit hohen Cholesterinwerten auswirken. Die blutdrucksenkende Wirkung von Statinen ist eher gering. Und natürlich könnten Nebenwirkungen auftreten. Dinic: „Wir sprechen von Muskelschmerzen, Haarausfall, Potenzproblemen, Leistungsabfall und erhöhtem Diabetesrisiko. Statine sollten nur in Abhängigkeit des kardiovaskulären Risikos eingesetzt werden.“