



## Liegen Ihre Werte über oder unter dem Durchschnitt?

Im jüngeren Alter haben Frauen die gesünderen Blutdruckwerte. Ab 40 holen sie jedoch rasant auf. Seniorinnen haben im Schnitt sogar höhere Messergebnisse als Männer

Mittlerer systolischer und diastolischer Blutdruck bei Männern und Frauen in mmHg

Altersgruppe	18–29 Jahre	30–39 Jahre	40–49 Jahre	50–59 Jahre	60–69 Jahre	70–79 Jahre
FRAUEN	Systole	113,33	113,45	117,90	123,67	127,71
	Diastole	66,33	69,72	72,23	74,50	73,03
MÄNNER	Systole	124,78	124,62	127,08	129,81	129,00
	Diastole	70,04	73,75	77,96	79,70	76,05

Quelle: Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1)

sen vermeiden, würden Mediziner einen verbreiteten Fehler abstellen. „Wir müssen Ärzte dazu erziehen, den Blutdruck ganz langsam zu senken“, fordert Fachmann Meinertz. Der Körper könne sich so besser an die Behandlung gewöhnen. Patienten fühlten sich nicht schlapp und antriebslos und brächen die Behandlung seltener ab.

Am besten wäre es jedoch, wenn der Gefäßdruck gar nicht erst in bedenkliche Höhen klettert. „Bei den allermeisten Menschen mit grenzwertigem Blutdruck kann man etwas tun“, sagt Hypertonie-Spezialist Schunkert. Steigen die Werte über 130 zu 85, lohne es sich, früh mit Sport, Ernährungsumstellung und Abnehmen gegenzusteuern. Im besten Fall sind so jahrelang keine Medikamente notwendig. „Der Nutzen ist umso größer, solange sich die Gefäße noch nicht durch dauerhaft erhöhten Druck verändert haben.“

Deshalb suchen Ärzte nach neuen Wegen, die Risikokandidaten rechtzeitig zu warnen – auch mit Hilfe der Arbeitgeber. „Wenn in Betrieben der Blutdruck gemessen würde, könnten Tausende Menschen mit leicht erhöhten Werten diagnostiziert und behandelt werden“, schätzt Martin Hausberg, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga.

### Das richtige Messgerät

Die Preise reichen von unter 20 Euro bis weit über 100 Euro, etwa für Geräte mit Smartphone-Anschluss. Bei der Messgenauigkeit sind Handgelenk- und Oberarmgeräte gleich. Besonders zuverlässige Produkte tragen das Prüfsiegel der Hochdruckliga.

Beim Elektronikkonzern Rohde & Schwarz in München ist genau das jetzt geplant. Schon heute bestimmen der Betriebsarzt Alfons Sommer und sein Team bei jedem Mitarbeiter, der ihren Rat sucht, den Blutdruck. Finden sie bedenkliche Werte, weisen sie die Angestellten darauf hin. „Wir raten immer zur Kontrolle und Abklärung beim Hausarzt.“

Dort, so Sommers Erfahrung, werde der Warnhinweis aber oft nicht weiter verfolgt oder gar leichtfertig bagatellisiert. Die Aufregung im Sprechzimmer oder Stress auf der Arbeit seien schuld – die Messwerte des Betriebsarztes lediglich Ausreißer.

Um die Hochdruckdiagnose sicher zu beurteilen, gilt eine 24-Stunden-Messung als beste Methode. Der Patient trägt dafür einen Tag und eine Nacht lang eine Manschette am Oberarm, die sich automatisch jede Viertelstunde aufbläst. Die Messwerte sammelt ein Steuergerät, das am Gürtel sitzt. Daraus entsteht ein Langzeitprofil, aus dem der Arzt den Tagesverlauf des Blutdrucks und den Therapiebedarf abliest.

Weil viele Hausärzte auf diese Methode verzichten, will Arbeitsmediziner Sommer sie jetzt bei Rohde & Schwarz als Früherkennungsprogramm anbieten. In einem Pilotversuch können sich 100 interessierte Mitarbeiter ein Tagesprofil erstellen lassen. Liegen die Werte im kritischen Bereich, zieht der Betriebsarzt einen Spezialisten hinzu. Ein Jahr nach Beginn einer Therapie sollen die Ergebnisse kontrolliert und wissenschaftlich ausgewertet werden.

Die vorliegende Fachliteratur zeigt schon heute, dass Abwarten ein Fehler wäre. „Es gibt keine Entschuldigung mehr für Ärzte, Menschen mit Hochdruck nicht zu entdecken“, mahnt Kardiologe Meinertz. Und es gibt genügend Gründe für medizinische Laien, den eigenen Blutdruck zu kennen.

**„Wir können heute alle Hypertoniker mit gut verträglichen Mitteln behandeln“**

**Thomas Meinertz**  
Kardiologe und  
Vorstandsvorsitzender der Deutschen  
Herzstiftung



PAUL KLAMMER/REGINA ALBERS/  
BEATE WAGNER ▶▶▶

Fotos: ddp, Lukas Barth/ddp