

**Expertenchat am 8. Februar 2021 zum Thema:
Hoher Blutdruck? Das kannst du tun.**

**Experte: Prof. Dr. Ulrich Wenzel
Protokoll**

Frage von Erich:

Bluthochdruck seit Jahrzehnten, eingestellt mit BETA-Blocker und ACE-Hemmer (Metoprolol 100 mg 2X, Ramipril 25 mg 1x). Immer wieder trotz der Medikamente "Blutdruckspitzen" von 160/120. Gewicht: 89 kg, Größe: 174cm. Nichtraucher seit Jahrzehnten, seit 22 Monaten kein Alkohol. Gewicht in den letzten 12 Monaten um 10 kg reduziert, tägl. etwas Muskelaufbau und 1-2 Spaziergänge von jeweils 30-70 Min. und einer Strecke von insgesamt 4 - 11 km täglich. Fleisch und Wurstverzehr wurde stark reduziert und durch Gemüse und Obst ersetzt. Trotz der ganzen Veränderungen der Lebensweise keine große Veränderung der Blutdruckwerte.

Antwort:

Metoprolol Ramipril ist keine gute Kombinationstherapie. Betablocker sind nicht mehr Medikamente der ersten Wahl zur Hochdrucktherapie, besser wäre statt Metoprolol ein Kalziumantagonist z. B. Amlodipin. Bitte den Hausarzt fragen, warum sie Metoprolol bekommen.

Frage von Silke:

Hallo, ich muss dauerhaft ein Medikament einnehmen, welches die Nebenwirkung "Bluthochdruck" hat. Seitdem ist mein unterer Wert regelmäßig über 90. Ist es sinnvoll, diese Art von Bluthochdruck durch Einnahme von Blutdrucksenkern zu behandeln? Tabletten gegen Tabletten nehmen ist sehr unglücklich. Oder lässt er sich gar durch Ausdauersport regulieren? Oder lässt es sich aufgrund des Auslösers des hohen Blutdrucks gegebenenfalls gar nicht behandeln? Vielen Dank für Ihre Einschätzung.

Antwort:

Die Frage ist, warum Sie ein Medikament bekommen, das hohen Blutdruck macht? Ist es ersetzbar durch ein anderes Medikament?

Frage von Werner:

Hallo Herr Dr. Wenzel, wie hängen Blutdruck und schlechter Schlaf zusammen? Erhöht schlechter Schlaf den Blutdruck oder ist das umgekehrt? Und was ist zu tun, um das zu verbessern?

Antwort:

Schlafapnoe verursacht hohen Blutdruck. Da muss die Schlafapnoe behandelt werden, dann wird der Blutdruck besser.

Frage von Arin:

Sport, gesundes Gewicht, Entspannung, gesunde Ernährung - diese Voraussetzungen erfülle ich im Prinzip. Gibt es Lebensmittel/Getränke mit speziellen Inhaltsstoffen, die ich regelmäßig zu mir nehmen kann, damit ich so auf natürliche Weise dauerhaft auf die Einnahme von Medikamenten verzichten kann?

Antwort:

Gesunde Ernährung (Obst, Gemüse, wenig Salz) ist schon sehr gut. Es gibt keine Pflanze, die massiv den Blutdruck senkt. Die besten Daten gibt es für rote Beete; regelmäßiger Konsum ist gut für den Blutdruck.

Frage von CJ:

Sehr geehrter Herr Prof. Dr. Ulrich Wenzel, hier zuerst meine Daten: Ich bin 67 Jahre alt, 176 cm groß und wiege aktuell 65 kg. Ich achte auf meine Ernährung, esse nur Sonntags Fleisch, ansonsten vegetarisch mit viel Gemüse. Auch esse ich Fisch. 4x in der Woche trainiere ich 1 Stunde auf dem Crosstrainer. Um was geht es bei mir: Mein systolischer Blutdruck liegt sehr oft zwischen 130 und 140mmHg. Manchmal steigt er aber auch auf bis 150 mmHg. Mein diastolischer Blutdruck liegt oft zwischen 90 und 100 mmHg. Manchmal steigt er aber auch auf bis zu 110 mmHg. Mein Puls liegt oft zwischen 90 und 100. Manchmal steigt er aber auch auf bis zu 110. Meine Frage nun: Was ist die Ursache für diesen meines Erachtens hohen Blutdruck oder Puls? Und vor allen Dingen: Was kann ich dauerhaft dagegen tun?

Antwort:

Sie machen das schon sehr gut, einmal beim Hypertensiologen durchuntersuchen lassen. Die Homepage der Hochdruckliga zeigt Ihnen zertifizierte Ärzte in Ihrer Umgebung. Wenn keine Ursache auffindbar ist, sind Tabletten notwendig.

Frage von Reinhold:

Sehr geehrter Herr Professor Dr. Ulrich Wenzel, ich habe bereits eine Frage bezüglich meines Blutdrucks an Sie gestellt. Nun ist mir aber noch etwas Wichtiges eingefallen: Sehr oft liegt mein Blutdruck morgens um ca. 20mmHg höher als am Abend vorher. Das verstehe ich absolut nicht. Was kann die Ursache dafür sein. Schließlich liege ich ja die ganze Nacht ruhig im Bett. Besten Dank im Voraus für Ihren geschätzten Rat. Mit freundlichen Grüßen.

Antwort:

24-Stundenblutdruckmessung machen lassen und die Werte mit dem Arzt/ der Ärztin besprechen.

Frage von Carmen:

Ich bin 55 Jahre alt und Ausdauersportlerin seit vielen Jahren. Einmal im Jahr nehme ich an einem Marathon teil, außer letztes Jahr. Außerdem mache ich Yoga. Ich habe trotzdem hohen Blutdruck. Seit zwei Wochen nehme ich einen ACE-Hemmer 5mg pro Tag. Jetzt habe ich eher niedrige Werte, bis auf eine Spitze pro Woche. Was kann ich noch tun, damit ich von dem Medikament wieder wegkommen kann? Ich habe keine sitzende berufliche Tätigkeit, eher im Gegenteil, ich arbeite im Krankenhaus auf einer Kinderintensivstation und bin dort immer auf Achse.

Antwort:

Dass Sie massiv Sport machen, ist sehr gut. Könnte die Ernährung noch besser sein? Salzkonsum? Es gibt auch Ausdauersportler, die Medikamente nehmen müssen. Wenn Sie keinen Sport machen würden, bräuchten Sie vermutlich mehrere Medikamente, um den Blutdruck in den Griff zu bekommen. ACE-Hemmer sind sehr gute Medikamente.

Frage von odrost:

Guten Abend! Wie messe ich richtig? Im Sitzen, nachdem ich ca. 10 Min. gegessen/geruht habe? Gilt dann die Grenze von 140/90 für mich als 71-Jährigen?

Antwort:

Ja, wobei 140/90 in der Praxis der Grenzwert ist. Zu Hause sollte der Blutdruck kleiner 135/85 mmHg sein.

Frage von odrost:

Meine Werte (71 Jahre, männlich, regelmäßiger Sport) liegen in Ruhe gemessen oft bei 145/95, der Puls bei 55. Nach einer Entspannungs-CD von 30 Min. liege ich bei 125/78, der Puls bei 45. Soll ich die Medikamente (je 1 Ramipril5 Lencardipin10) erhöhen? Danke. Gruß.

Antwort:

Auf Dauer sind Werte von 145/95 nicht gut. Beide Medikamente können von der Dosis verdoppelt werden. Bitte mit Hausarzt besprechen.

Frage von Andrea:

Trotz starker Gewichtsabnahme (30 kg; von 115 auf 85 kg) und dadurch bedingt deutlich verbesserte Körperwerte (Blutzucker, Cholesterin) und trotz viel Sport bewegt sich der Blutdruck immer noch im Grenzbereich (145/90). Welche Möglichkeiten gibt es noch, um positiv auf den Blutdruck einzuwirken?

Antwort:

Der Bessere ist der Feind des Guten, noch mehr Sport und gesunde Ernährung oder Tabletten. Entspannung ist auch noch eine Option.

Frage von Tees:

Ich nehme Ramipril Pireanid 5mg/6mg Tabletten in der Früh nach dem Aufstehen. Nach 12 Stunden am Abend Ramilich 2.5 mg Tabletten. Trotzdem habe ich in der Früh nach Aufstehen immer erhöhten Blutdruck, warum?

Antwort:

Wenn sie Herz- und Nierengesund sind, ist Piretanid kein gutes Hochdruckmedikament. Mit dem Hausarzt besprechen, ob Hygroton 12.5 mg besser wäre.

Frage von Anne:

Mein Blutdruck ist früh nach dem Aufstehen oft höher als beim Schlafen gehen. Wie kann das sein?

Antwort:

Woher kennen Sie Ihren Blutdruck im Schlafen? 24 Stundeblooddruck gemacht? Der Blutdruck ist nachts niedriger als tagsüber, beim Aufstehen kann er kurz hochgehen.

Frage von Gast_634133fc:

Können Betablocker ohne Weiteres abgesetzt werden oder sollte langsam herunter dosiert werden, wenn man sie nicht mehr nehmen möchte?

Antwort:

Ausschleichen lassen ist besser.

Frage von Gast_c658a99f:

Kann man durch Ernährung oder Sport den diastolischen Blutdruckwert senken?

Antwort:

Ja, aber beides senkt den diastolischen und systolischen Druck.

Frage von Gast_0d23c7ae:

Guten Abend, meine Kinder (beide 14) haben schon seit dem sechsten Lebensjahr hohe Blutdruckwerte, die kein Arzt in den Griff bekommt. Was kann man außer Tabletten noch machen?

Antwort:

Bitte mit Kinderarzt besprechen, sind Nieren und Drüsen untersucht worden?

Frage von Gast_f1ee6f33:

Ich habe das Gefühl, meine zwei Blutdruckmittel, die ich nehme, führen zu einem seltsamen Husten. Gibt es zum Blutdrucksenken Naturheilmittel oder Homöopathisches?

Antwort:

Bei Homöopathie verdient nur der Hersteller. "Natur" bedeutet Sport, gesunde Ernährung und Gewicht abnehmen. Rote Beete hilft ein wenig, muss dann aber in großen Mengen gegessen werden.

Frage von Gast_634133fc:

Hallo, was halten Sie von Akupunktur, um den Blutdruck zu senken?

Antwort:

Gar nichts, aber ein Placeboeffekt kann immer auftreten.

Frage von Gast_8fbeacbd:

Ich habe morgens nach dem Aufstehen immer erhöhten Blutdruck, trotz meiner morgendlichen sowie abendlichen Tabletten.

Antwort:

24 Stundenblutdruckmessung machen lassen und ggf. umstellen.

Frage von Gast_0d23c7ae:

Meine Kinder schwitzen viel. Kommt das durch den hohen Blutdruck? Und die roten Ohren immer wieder mal?

Antwort:

Wahrscheinlich nein. Aber den Blutdruck beim Kinderarzt messen ist bestimmt sinnvoll. Kinder benötigen besonders kleine Manschetten, ein Erwachsenenblutdruckmessgerät geht leider nicht.

Frage von Gast_c658a99f:

Ist es "schädlich" über viele Jahre das gleiche blutdrucksenkende Medikament zu nehmen (Ramipril 2,5 mg)? Oder sollte man nach einigen Jahren mal das Medikament wechseln?

Antwort:

Nein, wenn gut vertragen und wirksam, kann man Ramipril ein Leben lang nehmen. Vermutlich ist es das am meisten in Deutschland verkaufte Hochdruckmedikament.

Frage von Gast_888d53bb:

Ich habe ein elektronisches Blutdruck-Messgerät von Omron. Inwieweit verändert die nicht korrekte Lage des Messgerätes die Messwerte. Wie genau muss das Messgerät positioniert werden?

Antwort:

Omron ist ein guter Hersteller, ist es von der Hochdruckliga zertifiziert? Dann ist es garantiert gut. Gerät auf den Tisch stellen und den Arm auf den Tisch legen, dann ist die Position gut.

Frage von Gast_81e2423e:

Ich bin Ausdauersportlerin und habe trotzdem hohen Blutdruck. Nach Einstellung auf einen ACE-Hemmer habe ich eine Spritze pro Woche. Sonst eher niedrig. Was kann ich tun, damit ich schnell wieder das Medikament absetzen kann? Ich habe kein Übergewicht.

Antwort:

Der Bessere ist der Feind des Guten. Noch mehr Sport machen, gesund essen (Obst/Gemüse/wenig Salz). Einen ACE-Hemmer zu nehmen ist nicht schlimm.

Frage von Gast_d7dbeb46:

Gibt es eine Möglichkeit herauszufinden, wieso mein Blutdruck seit Jahren zu hoch ist? Ich nehme 3 verschiedene Blutdrucksenker.

Antwort:

Das kommt darauf an, wie alt sie sind. Es ist bestimmt sinnvoll, einmal Nieren und Hormone zu untersuchen. Ob da alles in Ordnung ist. Suchen Sie sich einen Hypertensiologen, der die notwendigen Untersuchungen macht oder veranlasst. Über 90 % aller Patienten mit Hochdruck haben aber keine Ursache, dann lautet die Diagnose essenzielle Hypertonie.

Frage von Thomas:

Ich nehme diverse Nahrungsergänzungsmittel (u. a. Kurkuma, Magnesium, Vitamin B Komplex, Fischöl, Zink). Können diese den Blutdruck beeinflussen (positiv / negativ)?

Antwort:

Vermutlich nein, sie machen nur Ihre Geldbörse kleiner.

Frage von Encz:

Ich bin 65 Jahre alt, mein Blutdruck ist 130 zu 85 bis 155 zu 100. Ist dies zu behandeln? Wenn ja, was kann die Ursache sein? Ich bin Rentner, normalgewichtig, treibe regelmäßig Sport (Walking) und koche selbst.

Antwort:

24 Stundenblutdruck machen zur Überprüfung. 20-30 Millionen Deutsche haben hohen Blutdruck, warum Sie nicht? Ein Anstieg des Blutdrucks im Alter kommt bei vielen Patienten vor, ohne dass wir eine Ursache finden.

Frage von Gast_f1ee6f33:

Ich nehme morgens Amlodepin und abends Bisoprolol. Ich habe leider seitdem einen seltsamen Husten. Kann ich mit Naturheilverfahren oder homöopathisch da was machen?

Antwort:

Beides macht eigentlich keinen Husten. Amlodipin ist ein gutes Medikament, aber Bisoprolol ist nicht gut. Wenn Sie nur hohen Blutdruck haben und herzgesund sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt und fragen Sie, warum Sie Bisoprolol erhalten.

Frage von Gast_c658a99f:

Ich habe kein Übergewicht (52 kg bei 1,57 Größe), bin schon immer Nichtraucher und trinke nur wenig Alkohol. Trotzdem habe ich leichten Bluthochdruck. Vor allem der diastolische Wert liegt über 90. Was könnte die Ursache für den Bluthochdruck sein?

Antwort:

20-30 Mio. Deutsche haben hohen Blutdruck, bei den Allermeisten finden wir keine Ursache. Einmal gründlich durchuntersuchen lassen (Hypertensiologe) und ggf. Medikamente oder noch mehr Sport und gesunde Ernährung.

Frage von Gast_5932c5d0:

Warum sollte der Grenzwert zu Hause niedriger sein?

Antwort:

Weil man bei der Messung in der Praxis aufgeregter ist.

Frage von Gast_8fbeacbd:

Prof. Dr. Wenzel, Sie haben wegen Tinnitus geschrieben, dass dieser hohen Blutdruck verursachen kann. Ich habe am 22.12.2020 einen Hörsturz erlebt und bin in einem Klinikum behandelt worden, aber mein rechtes Ohr ist noch taub und manchmal pfeift es. Was kann ich machen, damit es besser wird?

Antwort:

Wenn ihr Blutdruck erhöht ist, sollte er erst gesenkt werden. Hörsturz und Tinnitus sind Erkrankungen, die schwer zu behandeln sind. Die Psyche spielt häufig eine Rolle.

Frage von Gast_c658a99f:

Gibt es einen Zusammenhang zwischen erhöhtem Ruhepuls (über 80) und Bluthochdruck / Medikamenteneinnahme (Ramipril 2,5)?

Antwort:

Nein.

Frage von Gast_888d53bb:

Welchen Blutdruck sollte ich - idealerweise - mit meinen Daten haben (67 Jahre, 65 kg, 176 cm)?

Antwort:

Kleiner als 140/90 in der Praxis bzw. kleiner als 135/85 zu Hause oder kleiner 130/80 mmHg in einer 24-Stundenblutdruckmessung.

Frage von Gast_c658a99f:

Ich nehme 1 x täglich Ramipril 2,5 mg. Kann ich das Medikament auch mal weglassen, wenn der Blutdruck morgens normal ist?

Antwort:

Wenn Ihr Blutdruck unter 2.5 mg Ramipril gut ist, sollten Sie mit dem Hausarzt besprechen, ob Sie überhaupt ein Medikament benötigen. Sport und Gewicht? Mit ein wenig Verbesserung (mehr Sport, Gewichtsreduktion) wird ihr Blutdruck besser werden.

Frage von Gast_888d53bb:

Zertifiziert ist das Gerät. Ich meine die Lage auf dem Handgelenk. Ich habe den Eindruck, ich muss das Messgerät millimetergenau positionieren, damit die Lage als richtig angezeigt wird. Für die Höhe des Handgelenkes hat das Gerät eine eigene Anzeige, diese Lage kriege ich immer hin.

Antwort:

Handgelenksgeräte sind nett, aber ehrlich gesagt sind Oberarmgeräte besser.

Frage von Gast_0ac34b5e:

Hallo Dr. Wenzel, ich nehme neben Ramipril Lercandipin noch Magnesium VerlaN und Tromcardin Complex. Passt das zusammen oder ist eher abzuraten?

Antwort:

Wenn sie nierengesund sind, ist das ok. Falls sie nierenkrank sind, besteht Gefahr der Hyperkaliämie.

Frage von Gast_8fbeatbd:

Sehr geehrter Herr Prof. Dr. Wenzel, meine Frau hat sehr niedrigen Blutdruck (80 / 60 usw.). Muss sie behandelt werden?

Antwort:

Sehr gute Frage, niedriger Blutdruck ist keine Erkrankung (es sei denn es gibt eine Ursache). Wenn sie sich dabei wohlfühlt, kein Problem, ansonsten Sport, Sauna und ausnahmsweise salzreiche Kost.

Frage von Gast_5932c5d0:

Inwieweit darf der Wert über den Tag schwanken, d. h. öfter über dem Grenzwert liegen? Gilt nur der Mittelwert von mehreren Messungen?

Antwort:

Das kommt darauf an, was sie machen. Wenn sie zum Beispiel Sport treiben, darf er etwas höher sein. In der Ruhe danach ist er aber niedriger, so dass der Mittelwert wieder gut ist.

Frage von Gast_1a6903cd:

Gehört man mit Bluthochdruck zu den Risikopatienten? Auch mit Blick auf Corona und Impfung?

Antwort:

Unbehandelter Hochdruck ist ein Risikofaktor. Wenn er gut behandelt ist, wird das Risiko fast normalisiert. Alter ist der größte Risikofaktor.

Frage von Gast_0ac34b5e:

Darf der Puls bei meinen Blutdruckmessungen unter 50 fallen? Ich habe teils nur 44 bis 45-er Puls in absoluter Ruhe.

Antwort:

Ausdauersportler haben sehr niedrigen Puls. Betablocker senken den Puls. Wenn beides bei Ihnen nicht der Fall ist, sollte einmal ein EKG und ein Langzeit EKG gemacht werden.

Frage von Gast_c512a5de:

Gibt es denn da Unterschiede in der Genauigkeit? Hat man bei einem Oberarm-Messgerät die richtigeren Werte?

Antwort:

Ja, das Oberarmgerät hat korrektere Werte und weniger Schwankungen.

Frage von Gast_c512a5de:

Um wie viel liegen die Messwerte bei einem Handgelenk-Messgerät falsch gegenüber einem Oberarm-Messgerät?

Antwort:

Falsch ist das falsche Wort. Sie sind weniger genau, es gibt mehr Ausreißer, mehr Fehlmessungen. Es ist aber nicht schlecht. Wenn Sie immer gute Werte mit Handgelenk haben, werden die Werte am Oberarm auch gut sein.

Frage von Gast_c512a5de:

Gerade das ist mein Problem: Ich erstelle regelmäßig Liniendiagramme von meinen wöchentlichen Messungen. Die sehen manchmal aus wie Gebirge und gehen stark rauf und runter.

Antwort:

Gelegentliche Ausreißer sind OK, ansonsten einmal 24 Stundenblutdruckmessung machen lassen.

Frage von Gast_0ac34b5e:

Ich nehme morgens 1 Ramipril 5 und zeitgleich 1 Lercanidipin 10. Würden Sie das bestätigen oder sollte man zeitversetzt einnehmen? Wie sind die Wirkzeiten der beiden Medikamente?

Antwort:

5 mg Ramipril und 10 mg Lercanidipin sind eine sehr gute Kombination und können zusammen morgens genommen werden, beide wirken 24 Stunden. Trotzdem einmal 24 - Stundenmessung machen lassen. Sollten dann nachts zu hohe Werte vorliegen, kann man auch eine Tablette morgens und eine abends nehmen.

Frage von Gast_5932c5d0:

Hat die Einnahme von Pantoprazol Auswirkungen auf den Messwert?

Antwort:

Nein.

Frage von Gast_8fbeatbd:

Sehr geehrter Prof. Dr. Wenzel, wie oft und wann sollte man den Blutdruck messen?

Antwort:

Regelmäßig. Wenn der Blutdruck aber gut ist, genügt zwei- oder dreimal die Woche.

Frage von Petra:

Hallo Herr Wenzel, bei einer 85-jährigen Frau mit morgendlichem Blutdruck von 150/87 gebe ich 1x Amlodipin 5 mg mg und 1x Candesartan 4 mg. Der Blutdruck geht runter und gegen Abend ist er wieder erhöht. Gibt man dann eher 1 zusätzliche Candesartan oder evtl. Torasemid? Was ist sinnvoller?

Antwort:

Kein Torasemid, sondern Candesartan erhöhen (auf 8 oder 16 mg). 16 mg Candesartan und 5 mg Amlodipin sind eine sehr gute Kombination und Dosierung.