

Therapie mit nur einer Tablette

Neue Europäische Leitlinien für Bluthochdruck

Nach der US-amerikanischen Empfehlung vom Herbst 2017 haben nun auch die „European Society of Cardiology (ESC)“ und die „European Society of Hypertension (ESH)“ erstmals am 9. Juni 2018 bei der Jahrestagung in Barcelona die neuen europäischen Leitlinien für die Behandlung von Bluthochdruck vorgestellt. Die Empfehlung hält an der Definition von Bluthochdruck ab Werten von 140/90 mm Hg fest, intensiviert aber die Behandlungsziele auf meist 130/80 oder darunter, setzt verstärkt auf Prävention und Früherkennung sowie auf eine vereinfachte medikamentöse Therapie durch eine Wirkstoffkombination in nur einer Tablette.

„Die Definition der Hypertonie bleibt in Europa gleich, das heißt, Bluthochdruck wird weiterhin erst ab 140 zu 90 diagnostiziert“, erklärt Thomas Weber, Kardiologe am Klinikum Wels-Grieskirchen, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Hypertensiologie und Initiator des Projekts „Kennen Sie Ihr Gefäßalter?“. „Wie in den USA wird aber auch in Europa ein stärkerer Schwerpunkt auf 24-Stunden-Blutdruckmessung und Blutdruckselbstmessung gelegt – was wir hier in Österreich beides übrigens schon seit vielen Jahren empfehlen.“

Ab wann ist eine Therapie notwendig?

Die neue Leitlinie sieht weiterhin vor, bei der Mehrzahl der Patienten erst ab einem Blutdruck von 140 zu 90 eine Therapie einzuleiten. „Generell gilt aber: Bluthochdruck ist ein komplexes Krankheitsbild und die moderne Bluthochdrucktherapie muss persönlich auf den Patienten abgestimmt erfolgen – die Leitlinien setzen dafür nur einen groben Rahmen“, sagt Weber „Ob eine medikamentöse Blutdrucksenkung eingeleitet werden soll, hängt vom individuellen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab: bei sehr hohem Risiko, insbesondere bei Vorliegen einer koronaren Herzerkrankung, eventuell schon ab Werten von 130 zu 85, ansonsten generell ab

140/90 mm Hg, bei über 80Jährigen erst ab 160 mm Hg systolisch“, so der Welser Blutdruckexperte.

Bald nur noch eine Tablette notwendig

„Primäres Ziel muss ein, alle Hypertoniker erfolgreich in den Normalbereich zu bringen. Doch derzeit ist die Hälfte aller Menschen mit Bluthochdruck nicht bzw. nicht erfolgreich behandelt“, so Weber. Die Gründe dafür liegen unter anderem in einer mangelnden Therapietreue der Patienten und in einer immer noch bestehenden Dunkelziffer der Erkrankung. „Es ist erwiesen, dass die Compliance nachlässt, je mehr unterschiedliche Präparate Patienten einnehmen müssen. Die Therapietreue soll nun durch den Einsatz von Fixdosis-Kombinationen verbessert werden: Bei der medikamentösen Behandlung wird für die meisten Patienten jetzt schon von Anfang an eine Kombination verschiedener Wirkstoffe, aber in nur einer Tablette, empfohlen.“

Aktiv gegen Bluthochdruck – Das empfiehlt Österreich

Neben einer medikamentösen Therapie lässt sich Bluthochdruck auch durch verschiedene Lebensstilmassnahmen positiv beeinflussen. „Reduzieren Sie zum Beispiel den Konsum von Kochsalz –fünf Gramm pro Tag sind genug! Männer sollten nicht mehr als sieben Halbe Bier oder sieben Viertel Wein pro Woche trinken, Frauen sogar nur die Hälfte!“, rät Weber. Und: „Sorgen Sie für reichlich Zufuhr von frischem Obst, Gemüse, Nüssen und Olivenöl! Essen Sie fettarme Milchprodukte, aber wenig rotes Fleisch!“ Um den Blutdruck in Schach zu halten, empfiehlt der Kardiologe außerdem regelmäßige sportliche Betätigung – „Mindestens 30 Minuten zumindest mäßige Anstrengung an fünf bis sieben Tagen der Woche!“ –, das Vermeiden von Übergewicht und absoluten Rauchstopp.

Weiterführende Informationen:

Welcher Blutdruck ist normal?

Laut ESC/ESH-Leitlinie wird der Blutdruck wie folgt eingestuft:

- optimaler Blutdruckbereich (<120/80 mm Hg)
- normaler Blutdruckbereich (120-129/80-84 mm Hg)
- hochnormaler Blutdruckbereich (130-139/85-89 mm Hg)

- **Bluthochdruck** ($\geq 140/90$ mm Hg) → medikamentöse Behandlung empfohlen, wenn eine Lebensstiländerung, die bereits Patienten mit hochnormalen Werten empfohlen wird, keine Erfolge gezeigt hat

Bilder und Statements

Bild: KWG_Weber_Thomas_Dr_Priv-Doz_Int_II.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Priv.-Doz. OA Dr. Thomas Weber, Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Die Definition der Hypertonie bleibt in Europa gleich, das heißt, Bluthochdruck wird weiterhin erst ab 140 zu 90 diagnostiziert.“

„Wie in den USA wird aber auch in Europa ein stärkerer Schwerpunkt auf 24-Stunden-Blutdruckmessung und Blutdruckselbstmessung gelegt – was wir hier in Österreich beides übrigens schon seit vielen Jahren empfehlen.“

„Primäres Ziel muss ein, alle Hypertoniker erfolgreich in den Normalbereich zu bringen. Doch derzeit ist die Hälfte aller Menschen mit Bluthochdruck nicht bzw. nicht erfolgreich behandelt.“

„Bei der medikamentösen Behandlung wird für die meisten Patienten jetzt schon von Anfang an eine Kombination verschiedener Wirkstoffe, aber in nur einer Tablette, empfohlen.“

„Männer sollten nicht mehr als sieben Halbe Bier oder sieben Viertel Wein pro Woche trinken, Frauen sogar nur die Hälfte!“

Bild: KWG_Blutdruck_Gefäßalter.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Ab jetzt wird in Europa ein stärkerer Schwerpunkt auf 24-Stunden-Blutdruckmessung und Blutdruckselbstmessung gelegt – was in Österreich bereits seit vielen Jahren empfohlen wird.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.700 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 88.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte

und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at