

hen. Bei gemeinsamer Auswertung mehrerer Studien ließ sich aber für Kombinationen mit Östrogen plus Cyproteronacetat, Desogestrel oder Levonorgestrel kein relevanter Unterschied in der Wirkung auf Akne erkennen.³ Oft wird eine Zunahme des Gewichts durch die Pille beklagt und manche Präparate sollen weniger dick machen. Als man jedoch den Einfluss verschiedener Pillen auf das Körpergewicht untersuchte, fand

sich kein wesentlicher Unterschied zwischen Präparaten mit Levonorgestrel oder Drospirenon.⁴

Die verschiedenen Pillen unterscheiden sich nicht in Bezug auf die Zuverlässigkeit der Empfängnisverhütung. Auch Akne oder das Körpergewicht beeinflussen sie nicht oder nicht wesentlich unterschiedlich. Deshalb sollten Frauen und ihre Ärzte solche Präparate be-

vorzuzug, die am seltensten Venenthrombosen verursachen. Das sind Levonorgestrel-haltige Mittel mit geringen Östrogenmengen – also 20-30 Mikrogramm Ethinylestradiol.

1 van Hylekama Vlieg, A. et al.: Brit. Med. J. 2009; 339: b2921
 2 Lidegaard, Ø. et al.: Brit. Med. J. 2009; 339: b2890
 3 Arowojolu, A.O. et al.: Combined oral contraceptive pills for treatment of acne. The Cochrane Database of Systematic Reviews 2009; Issue 2; Stand Aug. 2006
 4 Gallo, M.F. et al.: Combination contraceptives: effects on weight. The Cochrane Database of Systematic Reviews 2009; Issue 4; Stand Juni 2008

	Niedrigeres Risiko	Höheres Risiko			
Gestagen*	Levonorgestrel	Desogestrel	Cyproteronacetat	Drospirenon	Gestoden
Markennamen (Beispiele)	Leios®, Leona Hexal®, Miranova®	Desmin®, Lamuna®, Lovelle®	Attempta-Ratiopharm®, Bella Hexal®, Diane®	Aida®, Yasminelle®, Yaz®	Femovan®, Minulet®

*Alle genannten Präparate enthalten als Östrogen den Wirkstoff Ethinylestradiol

Zu hoher Blutdruck? Richtig messen und handeln

Blutdruck messen ist einfach, tut nicht weh und hilft, ein wichtiges Gesundheitsrisiko zu entdecken: den zu hohen Blutdruck. Leider weiß jeder Dritte, der hohen Blutdruck hat, nichts davon. Dabei kann ihn die Behandlung des Hochdrucks vor schweren Erkrankungen wie Herzschwäche, Herzinfarkt und Schlaganfall bewahren.

Junge Menschen haben selten Bluthochdruck. Mit zunehmendem Alter kommt er häufiger vor. Jeder sollte seine Blutdruckwerte kennen, um Folgeschäden verhindern zu können. Daher ist es auch für jüngere Leute nicht schlecht, wenn sie ihren Blutdruck einmal kontrollieren lassen. Sind die Werte normal, braucht man sie nicht so bald wieder zu messen. In der Regel reicht dann eine Blutdruckmessung, wenn man ohnehin zum Arzt geht.

Kaum eine Untersuchungsmethode ist so einfach, unbelastend und rasch durchzuführen. Der Blutdruck ist zu hoch (Hypertonie), wenn die Werte bei mehreren Messungen über

140 zu 90 (140/90) mm Hg liegen. „mm Hg“ bedeutet „Millimeter-Quecksilbersäule“ und ist das Maß, mit dem der Druck bestimmt wird. Der erste, höhere Wert – der so genannte **systolische Blutdruck** – beschreibt den Druckwert in der Phase, in der das Herz Blut in den Körper pumpt. Der zweite, niedrigere Wert – der so genannte **diastolische Blutdruck** – erfasst die Entspannungsphase des Herzens zwischen zwei Herzschlägen.¹

Der Blutdruck ist im Tagesverlauf nicht konstant, sondern steigt beispielsweise bei körperlicher Belastung oder Stress. Bei Gesunden sinkt er danach rasch wieder ab. Der Arzt



Gesund leben, sich bewegen, nicht rauchen, hilft immer, den Blutdruck zu senken!

wartet daher eine gewisse Zeit, bevor er misst. Schon die Aufregung in der Arztpraxis kann dazu führen, dass dort ein höherer Druck entsteht und gemessen wird als zu Hause. Ein einmalig erhöhter Wert besagt daher gar

Welcher Blutdruck ist normal?

	Hoher Wert (systolisch in mm Hg)	Niedriger Wert (diastolisch in mm Hg)	Empfehlung
Normaler Blutdruck			
optimal	unter 120	unter 80	sich freuen
normal	120-129	80-84	zufrieden sein
noch normal	130-139	85-89	häufiger kontrollieren
Hochdruck			
leicht	140-159	90-99	zum Arzt
mittel	160-179	100-109	zum Arzt
schwer	über 179	über 109	zum Arzt, hohes Risiko

Bei der Blutdruckmessung werden immer zwei Werte ermittelt: ein hoher, während das Herz bei jedem Schlag pumpt, und ein niedriger in den Pausen dazwischen.

nichts. Es kommt auf den Mittelwert des Druckes im Verlauf des Tages und der Nacht an. Diesem Wert kommt der morgens in Ruhe gemessene Druck am nächsten. Er kann von Tag zu Tag um bis zu 10% schwanken. Das ist normal. Bei starken Schwankungen der Einzelmessungen kann der Blutdruck mit einem speziellen Gerät auch 24 Stunden lang kontinuierlich registriert werden.

Hohen Blutdruck spürt man nicht, aber man riskiert schwerwiegende Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzschwäche, Herzinfarkt oder Nierenversagen. Bluthochdruck ist also ein Gesundheitsrisiko, das jeder ernst nehmen muss. Das Gesamtrisiko, einen Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall und/oder Herz-Kreislaufkrankheiten zu erleiden oder gar daran zu sterben, hängt nicht nur vom Blutdruck, sondern auch von zusätzlichen Faktoren ab: Al-

ter, Geschlecht, Diabetes, Rauchen, Cholesterinwerte im Blut, bereits nachgewiesene Gefäßkrankheiten und Gefäßkrankheiten in der Familie. Sein Gesamtrisiko kann jeder mit Hilfe von Tabellen abschätzen (siehe GPSP 4-2007, S. 3) oder mit seinem Arzt oder Ärztin besprechen.

Wer seinen erhöhten Blutdruck langfristig senkt, verringert sein Risiko, Folgeerkrankungen zu entwickeln. Dazu braucht man nicht

zwangsläufig Medikamente. Erstes Augenmerk gilt dem Lebensstil: abnehmen und sich mehr bewegen, weniger Kochsalz verwenden, nicht rauchen und chronischen Stress abbauen. Bleibt der Erfolg langfristig aus – oder ist der Blutdruck besonders hoch – geht es nicht ohne Medikamente.

- 1 IQWiG: „Antworten auf einige Fragen zum Bluthochdruck“, http://www.iqwig.de/download/Hintergrundinfo_A05_09_Vorbericht.pdf
- 2 test 2008; Nr. 1, S. 86-92
- 3 Agarwal, R. et al.: Hypertension 2008; 51: 657-662

Ratschläge für die Selbstmessung

Wer erhöhten Blutdruck hat, sollte seine Werte regelmäßig prüfen. Viele Menschen machen das heute selbst. Die angebotenen Geräte, vor allem die Handgelenkgeräte, sind einfach anzuwenden und arbeiten praktisch vollautomatisch. Die Fehleranfälligkeit der modernen Blutdruckmessgeräte wird allerdings oft unterschätzt. Die Stiftung Warentest überprüft regelmäßig die Geräte.² Ein paar Regeln sollten Sie einhalten:

- Für Menschen mit sehr hagerem oder sehr fülligem Arm eignen sich **Standardgeräte** bisweilen nicht: Zu schmale oder zu breite Manschetten liefern falsche Werte.
- Halten Sie eine mindestens dreiminütige **Ruhepause** ein, bevor Sie den Druck messen.
- Bestimmen Sie den Blutdruck immer zur **gleichen Tageszeit**, zum Beispiel morgens vor dem Frühstück.
- Wenn Sie **Medikamente** gegen Bluthochdruck nehmen, messen Sie den Druck morgens vor der Einnahme.
- Vor allem bei Handgelenkgeräten ist darauf zu achten, dass diese sich während des Messens auf der **Höhe Ihres Herzens** befinden. Daher: Den Arm auf ein Kissen oder Ähnliches legen, oder die Hand des Messarms auf den anderen Oberarm oder auf die Schulter der Gegenseite legen.
- Messen Sie den Druck **immer am selben Arm**, und zwar an dem Sie bzw. Ihr Arzt höhere Werte festgestellt haben (sofern ein Unterschied besteht, s. unten).
- **Schreiben** Sie Ihre Werte auf. Blutdruck-Ausweise gibt es beim Arzt oder in der Apotheke.

- Bei der ersten Blutdruckmessung – und danach in größeren Abständen – sollte Ihr Arzt, oder gegebenenfalls Sie selbst, an **beiden Armen** messen. Sehr häufig fallen die Ergebnisse rechts und links unterschiedlich aus. Geringe Schwankungen sind unerheblich und können auf Ungenauigkeiten der Geräte (oder beim Ablesen) beruhen. Unterscheiden sich die Werte jedoch bedeutend, etwa um 10 mm Hg oder mehr, kann beispielsweise eine schon fortgeschrittene Arterienverkalkung (Arteriosklerose) zu Grunde liegen. Diese sollte gezielt behandelt werden.³
- **Liegen Ihre Werte wiederholt über 140 zu 90 mm Hg, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen, was zu tun ist.**