

Neue europäische Leitlinien zur Hypertonie-Behandlung



Die neuen Guidelines – kommentiert von Dr. Egbert Schulz, Vorsitzender des Blutdruckinstituts Göttingen e. V.

Rund 1,5 Milliarden Menschen weltweit leiden unter einem zu hohen Blutdruck, in Deutschland leidet jeder 2. über 55 an der Erkrankung, die Zahl der betroffenen Kinder und Jugendlichen nimmt zu. Die Mortalität der arteriellen Hypertonie ist in Deutschland im Vergleich zu unseren europäischen Nachbarn sehr hoch bedingt durch ein erhöhtes Risiko, einen Schlaganfall, Herzinfarkt oder andere Organschäden zu erleiden. Um diese vital bedrohlichen Endorganschäden zu verhindern, ist eine rechtzeitige, optimale Therapie unerlässlich. Die neuen europäischen

Leitlinien der Europäischen Hypertonie Gesellschaft zum Management von Bluthochdruck formulieren neue Blutdruck-Zielwerte und unterstreichen die Bedeutung nicht-medikamentöser Maßnahmen. Des Weiteren gewinnt die Problematik der Hypertonie bei Kindern und Jugendlichen mehr Bedeutung.

Die bisher üblicherweise praktizierte Messung in der Arztpraxis bildet die Blutdrucksituation der Patienten nicht ausreichend ab und kann zu Fehldiagnosen und Übertherapie führen. So wird gefordert, diese Verfahren außerhalb der Praxis verstärkt bei Diagnosestellung und langfristiger Betreuung der Patienten zu berücksichtigen. Wie bereits 2007 erstmalig erwähnt, sollen bei der Einstellung des Blutdrucks neue Techniken wie die Telemedizin zum Einsatz kommen, um die initial ansonsten notwendige hohe Wiedervorstellungsfrequenz von 2 x/Woche zu reduzieren und gleichzeitig eine größere Therapiesicherheit zu gewährleisten.

Ein strikteres Vorgehen fordert die Leitlinie in der Prävention und in der Nutzung nicht-medikamentöser therapeutischer Maßnahmen: Bei milden Verlaufsformen der arteriellen Hypertonie genügen z. T. bereits konsequente Verhaltensanpassungen wie durch tgl. Ausdauersport, Verzicht auf Nikotin, Lakritze und Energy Drinks, die durch die Kombination von Taurin mit Koffein bei langjährigem Konsum zu schwerwiegenden hypertensiven Endorganschäden führen können.

Lebensstil ändern: Sportwissenschaftliche Untersuchungen kommen dabei den Patienten entgegen, indem mit dem Alltag gut zu vereinbarende 30 Minuten täglich durch moderates, dynamisches Training empfohlen werden. Es bleibt abzuwarten, ob demnächst das „high intensity Training“ Eingang in die Therapieempfehlungen zur Lebensstiländerung bei Hypertonie findet. Des Weiteren wird eine vorzugsweise „mediterrane“ Ernährung nahe gelegt. Auch sollte

der Salzkonsum eingeschränkt werden auf maximal fünf bis sechs Gramm pro Tag und damit auf nur halb so viel wie bislang tatsächlich durchschnittlich konsumiert wird. Hier ist darauf hinzuweisen, dass eine Salzüberladung wie durch regelmäßigen Verzehr von Fertigkostartikeln und fast-food-Produkten die Wirksamkeit wichtiger Antihypertensivklassen (ACE-Hemmer und AT-1-Blocker) beeinträchtigt.

Bluthochdruck „Kinder und Jugendliche“:

Auch die Problematik „Kinder und Jugendliche“ rückt in den vergangenen Jahren bei den europäischen Fachgesellschaften mehr in den Fokus. Hinsichtlich dieser „neu entdeckten“ Gruppe von Patienten (in Deutschland leben geschätzt 700.000 Kinder und Jugendliche mit Bluthochdruck, die wie die Erwachsenen Patienten meist eine essentielle arterielle Hypertonie aufweisen) hat die DHL gerade eine Kommission für Bluthochdruck bei Kindern und Jugendlichen gegründet. Hier wird die nichtmedikamentöse Therapie untersucht. Unter anderem sollen unterschiedliche Formen von sportlichen Aktivitäten mit ihrem Einfluss auf das Blutdruckprofil bei Kindern untersucht werden. ■

Welthypertonietag am 17. 5. 2014

Lauf gegen Bluthochdruck am Kieselsee

Gehen, Nordic Walking, Jogging oder Laufen über unterschiedliche Distanzen unter lückenloser ärztlicher Kontrolle rund um den Göttinger Kieselsee.

Zertifizierung Nephrologisches Zentrum Göttingen GbR

Dieses Mal findet im EKW anlässlich dieses weltweiten Thementages der NHMA am 14. Mai 2014 statt. Die gute Zusammenarbeit auf dem Gebiet der Hypertensiologie ist ein Anlass zu einer kleinen Feierlichkeit mit den Kooperationspartnern. Zertifizierung als nationales Hypertoniezentrum der DHL 2013.

Bereitschaftsdienst für Nierenpatienten:

Telefon 05 51 - 30 98 53 99

Drei nephrologische Facharztpraxen in der Region haben den seit Jahren bestehenden Fachärztlichen Nephrologischen Bereitschaftsdienst Südniedersachsen (NBSN) reorganisiert und eine zentrale Rufnummer eingerichtet – für Patienten mit Nierenerkrankungen und damit verbundenen anderen Erkrankungen, wie zum Beispiel Bluthochdruck und Autoimmunerkrankungen.



Unerlässlich: Des Apothekers Rat

Hätten Sie vor ein paar Jahren gedacht, dass sogar Möbelstücke, Brillen und Lebensmittel im Internet bestellt werden können? Der Trend zum Kauf vom Sofa aus hält ungebrochen an, und sogar Arzneimittel und verschreibungspflichtige Medikamente können online bei x-beliebigen Apotheken gekauft werden. Stirbt die Apotheke vor Ort aus? Nein, sagen Experten und sind sich hier sicher. Internet-Apotheken haben zwar viele Vorteile, aber eben auch Nachteile. Apotheken vor Ort bieten eine schnelle Versorgung, das Rezept kann sofort eingelöst werden, und sollte das entsprechende Medikament nicht vorrätig sein, so können Apotheken dieses binnen weniger Stunden anliefern lassen. Immer mehr Apotheken liefern mit eigenen Boten die Bestellung auch nach Hause.

Durch den Apothekennotdienst ist eine Rund-um-die-Uhr-Versorgung gewährleistet. Rund um die Uhr kann im Internet bestellt werden, aber ausgeliefert wird nicht 24 Stunden lang. Eine ausführliche Erklärung zu Wirksamkeit, Wechselwirkung mit anderen Medikamenten oder zu den Nebenwirkungen gibt es nur beim persönlichen Gespräch vor Ort. Die Mitarbeiter sind ausgebildet, um Informationen an die Kunden weiterzugeben. Und auch bei freiverkäuflichen Mitteln ist oft der Rat des Apothekers dringend erforderlich. Oder kennen Sie sich bei all der Auswahl an Hustenmitteln, Schnupfensprays und Wundsalben etwa aus?

Wer wirklich einmal die Preise vergleicht, wird feststellen, dass der Apotheker in der Nähe auch vermehrt günstige Preise bei Medikamenten zur Selbstmedikation bereithält. Und häufig gibt es zur Stärkung der Gesundheit noch eine Packung Taschentücher oder ein Halsbonbon zum Einkauf dazu. Übrigens: Da rezeptpflichtige Medikamente der Preisbindung unterliegen, gibt es hier bei der Internet-Apotheke keinen Vorteil. Das Rezept muss erst eingeschickt werden, und das wiederum kostet Porto und Zeit.

Hier kann der Göttinger Apotheker Dr. Martin Anschütz ein Lied von singen: „Gestern kam ein Diabetiker in meine Apotheke und verlangte sein Insulin. Auf meine Frage nach einem Rezept bekam ich zur Antwort, dass er das Rezept letzte Woche an eine Online-Apotheke geschickt habe, diese aber noch nicht geliefert hat. Selbstverständlich hat der Patient sein Insulin von uns bekommen. Diese kleine Begebenheit erklärt jedoch viel: Nur die Apotheke vor Ort kann sofort liefern. Nur die Apotheke vor Ort kann im Notfall liefern. Die Apotheke vor Ort kann garantieren, dass das Arzneimittel – hier

Insulin – bis zur Abgabe an den Patienten vorschriftsmäßig gelagert wird. Und die Apotheke vor Ort stellt sicher, dass der Patient kein gefälschtes Arzneimittel erhält. In der Apotheke vor Ort hat der Patient die Möglichkeit, jederzeit ohne Anmeldung und ohne Warteschleife kompetente Antworten auf seine Fragen zu erhalten und außerdem bietet die Apotheke vor Ort dem Patienten einfühlsame Zuwendung.“ Apotheker Anschütz weiß, dass ohne die Apotheke vor Ort eine ordnungsgemäße Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln nicht möglich ist und umso besorgniserregender findet er, dass derzeit jede Woche mindestens eine Apotheke in Deutschland schließen muss. sto. ■



**Blutdruckinstitut
Göttingen**

www.blutdruck-goe.de

Das Blutdruckinstitut Göttingen e.V. ist ein gemeinnütziger Verein. Er wurde von Patienten, Ärzten, Psychologen und Vertretern anderer Berufsgruppen gegründet, die durch ihre Aufklärungs- und Fortbildungsarbeit die Bedeutung der Erkrankung arterielle Hypertonie einer breiten Bevölkerung in Südniedersachsen näher bringen und durch ihre Erfahrung und Kenntnisse regional die Zusammenarbeit auf dem Gebiet der Hypertonie zum Wohle der Patienten optimieren wollen.

Informieren Sie sich auf unserer Homepage aktuelle Veranstaltungen zum Wohle Ihrer Gesundheit.

Blutdruckinstitut Göttingen e.V.
Verein für Information, Prävention und Bekämpfung
des Bluthochdrucks in Südniedersachsen

An der Lutter 24
37075 Göttingen
Tel. 05 51 - 30 98 53-25

Fax 05 51 - 30 98 53-29
E-Mail info@blutdruck-goe.de
Internet www.blutdruck-goe.de

