

+ Neue Medikamente – Wie ein Patient den Bluthochdruck besiegte +

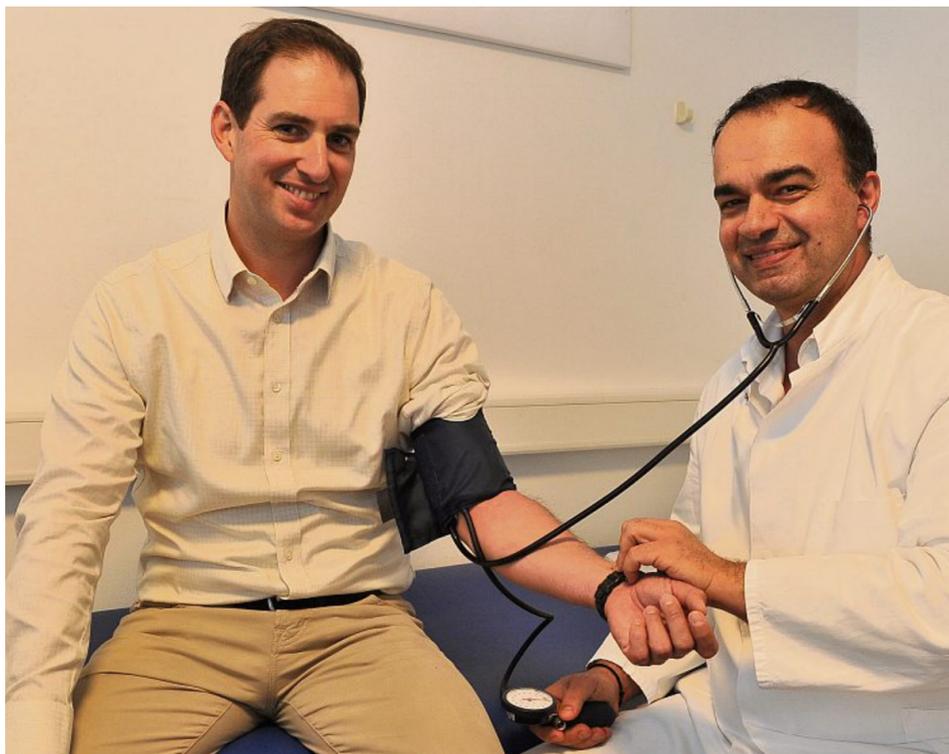
# Diese Tabletten schützen Herz und Gefäße

**T**abletten spielen bei der Behandlung von Bluthochdruck und damit auch gegen Schlaganfall und Herzinfarkt die wichtigste Rolle. Heute erklärt der Münchner Kardiologe, Sportarzt und Stressmediziner Dr. Milan Dinic im Rahmen unserer großen Blutdruck-Serie, welche Medikamente für wen infrage kommen. Und warum Tabletten schlucken allein in vielen Fällen einfach nicht genügt.

Es gab durchaus Warnzeichen. Doch die verdrängte Christoph Blepp (41). Jeder hat schließlich mal Druck im Kopf und auf den Ohren, Herzklopfen oder schläft schlecht. Und so flog der Mitbegründer einer Münchner Unternehmensberatung immer weiter durch die Welt, war Tag und Nacht online, vernachlässigte Ernährung, Sport, Entspannung und Schlaf. Bis es ihm im Juli letzten Jahres am Münchner Flughafen buchstäblich die Beine wegzog: „Ich bin einfach umgekippt.“ Mit einem gefährlich hohen Blutdruck von 180/120 kam er zu Dr. Milan Dinic. Es war der Tag, an dem er lernte, seine Lebensführung grundsätzlich zu überdenken.

**► Zwei Hochdruck-Arten**

Bluthochdruck-Patienten unterteilt Dr. Dinic in zwei Gruppen: „90 Prozent leiden unter dem primären Bluthochdruck, bei dem die Genetik, Stress, ungesunde Lebensweise und speziell der Salzkonsum eine Rolle spielen.“ Tabletten allein bewirken da auf Dauer nur bedingt Verbesserungen. Denn: „Dazu gehören auch Korrekturen in der Lebensführung.“ Lediglich zehn Prozent der Hypertonie-Patienten leiden unter dem sekundären Bluthochdruck. „Diese Menschen haben tatsächlich eine Erkrankung wie das recht häufige Schlafapnoe-Syndrom, Nieren-Probleme oder Tumore, die Bluthochdruck auslösen können. Rechtzeitig er-



Dr. Milan Dinic ist sehr zufrieden. Patient Christoph Blepp (41; li.) hat es mit Medikamenten und einer Umstellung ungesunder Lebensgewohnheiten geschafft, seinen gefährlich hohen Bluthochdruck in den Griff zu kriegen.



Teamarbeit: Apothekerin Eva Kreuzer-Bojko von der Engel-Apotheke und Dr. Milan Dinic arbeiten Hand in Hand.

kannt sind diese Erkrankungen potenziell heilbar. Damit kriegen wir dann auch den Bluthochdruck in den Griff.“

**► Die Wirkung**

Es gibt verschiedene Arten von Blutdrucksenkern. Als Faustregel gilt: Jedes einzelne Mittel senkt den Blutdruck um etwa fünf bis zehn mmHg (Millimeter Quecksilbersäule). So fällt der systolische (obere) Wert zum Beispiel von 140 auf 135 bzw. 130. Auch werden heute zwei oder drei Medikamente in einer Tablette kombiniert (siehe Kombinationspräparate).

**► Welcher Wert ist normal?**

Gemessen werden – stets im Ruhezustand – zwei Blutdruckwerte. Der systolische (obere) Wert ist der Druck in den Gefäßen, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in die Arterie drückt. Der diastolische (untere) Wert ist der Gefäßdruck, wenn der Herzmuskel erschlafft und sich wieder mit Blut füllt. Dr. Dinic: „Als optimal gilt ein Blutdruck knapp unter 120/80.“ Ein dauerhafter Blutdruck im Ruhezustand ab 140/90 gilt bereits als behandlungsbedürftig. Wer

wissen möchte, ob Blutdruck, Herz- und Lungenfunktion auch unter Belastung standhalten, steigt in der Arztpraxis aufs Fahrrad für das Belastungs-EKG. Dr. Dinic: „Wir legen eine mittlere Belastung bei 100 Watt zugrunde. Steigt der obere Blutdruckwert bei der etwa 15-minütigen Messung nicht über einen systolischen Wert von 200, funktioniert die Regulation.“ Und noch ein Fakt: „In einer Langzeit-Studie wurden vornehmlich Frauen im Alter ab 65 Jahren untersucht. Die beste Überlebensrate hatten Frauen, die einen

systolischen Wert von 120 hatten, gefolgt von denen mit 110 und 130.“

**► Das richtige Medikament**

An diesen Werten orientiert sich die Dosierung der Medikamente. Neben einem erhöhten Blutvolumen (siehe Diuretika) spielt auch der Zustand der Gefäßwände eine Rolle. Diese können mit zunehmendem Alter, aber auch infolge genetischer Vorbelastung, Krankheiten und im hohen Maße wegen ungesunder Lebensgewohnheiten steif und spröde werden und den Blutdruck in die Höhe

treiben. Letztere waren der Grund für Christoph Blepps Zusammenbruch. An diesen Punkten setzen die modernen Bluthochdruckmittel an. Die Medikamente können einzeln oder in Kombi-Präparaten verordnet werden. Christoph Blepp kommt gut klar mit Candesartan (täglich 8 mg; siehe Sartane). In anderen Fällen haben sich Wirkstoff-Kombinationen z. B. aus ACE-Hemmern, Sartanen und Calcium-Antagonisten (siehe unten) oder  $\alpha$ 1-Blockern mit Calcium-Antagonisten bewährt. Zwei bzw. drei Präparate in einer Pille mit niedriger Dosierung, deren Wirkung sich in Kombination aber vervielfacht. Dr. Dinic verschreibt Männern zuweilen auch Bioidentisches Progesteron (z. B. Utrogest, Famenita, etc.), das die glatte Muskulatur der Blutgefäße entspannt. In der Engel-Apotheke schräg gegenüber von Dr. Dinics Praxis in der Theatinerstraße (Innenstadt) wundert sich Apothekerin Eva Kreuzer-Bojko nicht mehr über Progesteron-Re-

**► Lebensweise ändern**

zepten für Männer. Früher galt Progesteron als rein weibliches Hormon und führte auch heute ab und zu noch zu Rückfragen irritierter Apotheker. Ein Irrtum: „Für den Mann ist Progesteron das zweitwichtigste Hormon nach Testosteron mit schützenden Funktionen, auch zum Beispiel für die Prostata und gegen Demenz.“

Das beste Medikament allein kann kein dauerhaftes Wunder bewirken: „Daran müssen die Patienten aktiv mitarbeiten. Denn unser Ziel ist es, die Tabletten-Dosis zu senken und im besten Falle nach ein oder zwei Jahren ganz absetzen zu können.“ Und das ist meist gar nicht so schwierig: „Auf den Salzkonsum zu achten ist ein sehr wichtiger Punkt, ebenfalls mehr Bewegung und eine gute Ernährung. Mit der mediterranen Küche ist man da auf dem richtigen Weg.“ Bluthochdruck-Patienten sollten abends 300 mg Magnesium-Citrat (z.B. Bioelectra, Magnesium Verla, etc.) zu sich nehmen. Es lockert die Muskulatur, erweitert die Gefäße und senkt damit den Bluthochdruck. Dr. Dinic isst täglich 40 Gramm Haferflocken: „Darin stecken natürliche Blutdrucksenker wie Beta-Glucan und Kalium. Ich streu den Hafer auch in meine Bolognese-Sauce. Schmeckt super!“ Ein wesentlicher Faktor ist auch Stress: „Wer auch noch nachts im Bett E-Mails checkt, zu wenig schläft und private oder berufliche Konflikte ungelöst verdrängt, riskiert ernsthafte Probleme.“

**► Die Lüge Multitasking**

An diesen Punkt geriet auch Christoph Blepp. „Ich funktionierte wie ein überladener Christbaum, der an allen Ecken blinkt und klingelt. Und auf einmal war der Akku leer, obwohl ich eigentlich meine Arbeit, meine Familie, mein Leben liebe.“ Nach dem Gespräch mit Dr. Dinic baute der Manager sein Leben um. „Ich habe früher nie gefrühstückt. Jetzt gibt es jeden Morgen Porridge und Früchte.“ Späte Abendessen mit viel Fleisch und Wein, das Handy am Bett – gestrichen. Besser noch: „Drei Stunden vorm Zubettgehen lese ich nur noch Bücher. Und ich jogge wieder. Es gibt keine Ausreden mehr.“ Kraft findet er auch in der Meditation: „Früher habe ich das belächelt. Heute sind mir diese Rückzüge sehr wichtig.“ Und er veränderte seine Abläufe: „Ich mache nicht mehr alles gleichzeitig. Ich konzentriere mich bewusst auf eine Sache. Arbeiten, essen, laufen, meinem Sohn vorlesen, Zeit mit meiner Frau, der Familie und Freunden – das wird nicht mehr vermisch. Ich habe plötzlich viel mehr Zeit.“ Sein Fazit: „Multitasking ist eine große Lüge!“ Christoph Blepps Blutdruck liegt jetzt stabil bei 120/80. Und Dr. Dinic freut sich: „Er ist auf dem besten Weg, bald keine blutdrucksenkenden Medikamente mehr zu benötigen.“

DORITA PLANGE

**SARTANE & ACE-HEMMER**

Sie blockieren die Gefäßverengung

ACE-Hemmer (z.B. Ramipril) und die moderneren Sartane (Candesartan, Valsartan, etc.) gehören zu einer Wirkstoffgruppe. Sie blockieren Prozesse, die die Gefäße verengen und damit den Blutdruck in die Höhe treiben. Dinic hat mit beiden Wirkstoffgruppen gute Erfahrungen gemacht. Aber: „Manch einer entwickelt auf ACE-Hemmer plötzlich einen Reizhusten. Kein Problem. Dann wechseln wir zu den Sartanen.“ Zu Beginn der Behandlung sollten bestimmte Werte wie zum Beispiel die Blutsalze (Kalium) und die Nierenfunktion engmaschig im Abstand weniger Wochen und Monate und dann immer jährlich überprüft werden.



**BETABLOCKER**

Die Herzfrequenz wird reduziert

Betablocker (z. B. Bisoprolol, Metoprolol, etc.) fahren Pumpfunktion und die Frequenz des Herzens herunter, der Blutdruck und die Wirkung von Stresshormonen aufs Herz werden reduziert. Balsam für die Nerven – aber eine Doping-Falle für Profisportler in Schieß- und Präzisionsdisziplinen. Denn: Medikamentös unterdrücktes Zittern und gedämpfte Nervosität gelten als unlauterer Vorteil. Für Dr. Dinic sind Betablocker nie die erste Wahl: „Es sei denn, ein Patient leidet zusätzlich unter einer Koronaren Herzerkrankung oder Herzrhythmusstörungen.“ Nebenwirkungen: Schuppenflechte, Depression, Potenz- und Gewichtsprobleme.



**CALCIUM-ANTAGONISTEN**

Lockerung für Gefäße und Muskeln

Calcium-Antagonisten (z. B. Amlodipin, Lercanidipin, etc.) lockern und erweitern die Gefäße in ihrer Funktion als Calciumblocker, das in den Muskeln die Anspannung verursacht. Amlodipin kann bei manchen Patienten Wassereinlagerungen in den Beinen (Ödeme) verursachen. Dr. Dinic: „Dann verordne ich meist Lercanidipin. Das funktioniert fast immer.“ Einer seiner Patienten reagierte mit massiven Zahnfleischproblemen auf Amlodipin: „Das kommt selten vor. Dieser Zusammenhang wurde aber klinisch nachgewiesen.“ Tipp: Magnesium ist der Antagonist zum Calcium und hilft ebenfalls bei der Muskellockerung.



**KOMBIPRÄPARATE**

Alle Wirkstoffe in einer Tablette

Kombinationspräparate (z. B. Exforge HCT, Vocado, Coversum Combi, BiPreterax, etc.) wurden 2018 offiziell in die Europäischen Leitlinien für Bluthochdruck aufgenommen. „Der Effekt der zwei oder auch drei Wirkstoffgruppen in einer Tablette multipliziert sich. Der Blutdruck wird definitiv schneller und stärker gesenkt“, bestätigt Dr. Dinic die bessere Wirksamkeit. „Für die Patienten ist es zudem natürlich viel angenehmer, nur eine statt zwei oder drei Tabletten schlucken zu müssen.“ Der Effekt: Verwechslungen sind ausgeschlossen, Kooperationsbereitschaft der Patienten und damit die Therapierfolge steigen signifikant.



**DIURETIKA**

Für die Entwässerung des Körpers

Diuretika (z. B. HCT, Indapamid oder Spironolacton) sind entwässernde Medikamente, die die Harnausscheidung erhöhen und somit die überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper leiten. Auf diese Weise wird das Volumen des Blutes und damit auch der Blutdruck gesenkt. Aber es gibt auch Nebenwirkungen: „Wer Diuretika nimmt, scheidet vermehrt Blutsalze wie Kalium und Natrium aus, was das Elektrolytgleichgewicht des Körpers beeinflussen kann“, erklärt Dinic. „Auch eine nicht seltene Prostatavergrößerung sowie auffällige Hautveränderungen und Diabeteswerte müssen regelmäßig überwacht werden.“



**STATINE**

Hilfe gegen Plaque und Entzündungen

Statine (Cholesterinhemmer wie z. B. Rosuvastatin, Atorvastatin, etc.) verbessern die Elastizität der Blutgefäße und reduzieren Plaque und Entzündungen im Gefäßsystem. Das kann sich positiv auf den Bluthochdruck von Patienten auswirken, die zudem auch noch hohe Cholesterinwerte haben. Die blutdrucksenkende Wirkung von Statinen ist eher gering. Und natürlich könnten Nebenwirkungen auftreten. Dr. Dinic: „Wir sprechen von Muskelschmerzen, Haarausfall, Potenzproblemen, Leistungsabfall und einem eventuell erhöhten Diabetesrisiko. Statine sollten nur in Abhängigkeit des kardiovaskulären Risikos eingesetzt werden.“



**► Lesen Sie morgen**

Bluthochdruck: Wenn nur noch eine Operation helfen kann