Hypotonie

Wenn der Blutdruck zu niedrig ist...



Verlag Crossmed GmbH

Oberer Schrannenplatz 9

88131 Lindau

Telefon 08382-409234 Telefax 08382-409236

info@crossmed.de www.crossmed.de

Autor Björn Weschenfelder

88131 Lindau

Redaktion Sabine Habicht PR Service

Oberer Schrannenplatz 9

88131 Lindau

Telefon 08382-275056 Telefax 08382-275057

www.habicht.de

Layout Nicole Blümel

Crossmed GmbH

Bildnachweis www.pixelio.de

www.aboutpixel.de

Auflage 1/2007

Seite	
2	Vorwort
3	Blutdruck, was ist das eigentlich?
5	Der normale Blutdruck
5	Der niedrige Blutdruck
7	Wann Sie zum Arzt gehen müssen
8	Was Ihr Arzt tun kann
8	Sport und Bewegung hilft
9	Was hilft noch?
11	Blutdruck messen
13	Das können Sie selbst tun
15	Adressen und Links

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

2,5 Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer Krankheit, die es eigentlich gar nicht gibt: zu niedriger Blutdruck (Hypotonie).

Von niedrigem Blutdruck spricht man bei Werten unter 100/60 mmHg.

Niedriger Blutdruck kann äußerst lästig sein, aber ist keinesfalls gefährlich. Im Gegenteil: Menschen mit niedrigem Blutdruck haben eine vergleichsweise höhere Lebenserwartung.

Viele Menschen haben einen niedrigen Blutdruck, der jedoch keine Beschwerden verursacht.

Andere Menschen klagen über Kreislaufprobleme, die häufig bei langem Stehen oder plötzlichem Lagewechsel auftreten. Dies muss aber nicht so bleiben.

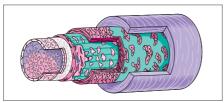
Durch Ihre Mithilfe und geeignete Maßnahmen können Sie relativ schnell Ihr Wohlbefinden steigern.

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen als Wegweiser dienen, der neben medizinischen Informationen auch Tipps zur Vorbeugung enthält.

Ihr

Björn Weschenfelder

Blutdruck, was ist das eigentlich?



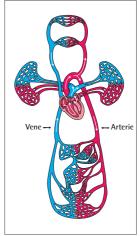
Blutgefäße ähneln einem Rohrsystem

Die Blutgefäße des Körpers bilden ein weit verzweigtes flexibles Rohrsystem. Um darin den Blutkreislauf aufrecht erhalten zu können, muss ein bestimmter Druck vorhanden sein, eben der Blutdruck.

Dieser Druck ist nicht überall gleich und er darf es auch nicht sein. Der Blutdruck muss vielmehr von oben nach unten allmählich absinken, so dass

die Strömung von oben nach unten, also vom Ort des höheren Drucks in den des tieferen Drucks erfolgen kann. Es wird vom Herzen in den Körperkreislauf gepumpt, versorgt die Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen und transportiert Abfallprodukte. Die Blutgefäße, in denen das Blut zu den Organen fließt, werden Arterien (Schlagadern) genannt. Gefäße, die das von den Organen kommende Blut zum Herzen zurück transportieren, nennt man Venen.

Die lebenswichtige Arbeit der Gefäßmuskeln, insbesondere an den Venen, lässt sich sehr gut über die Muskulatur des Körpers unterstützen.



Der Blutkreislauf

Wenn sich die kräftige Muskulatur, zum Beispiel an den Beinen, zusammenzieht und wieder erschlafft, presst sie gleichzeitig auch die in dieser Muskulatur liegenden Blutgefäße zusammen, wodurch das Blut weiterge-

Querschnitt durch das Herz

schoben wird. Daher sei hier schon kurz angesprochen und verständlich, warum Körperbewegung gut für den Kreislauf ist.

Auch die Atmung ist eine sehr bedeutende Unterstützung für den Blutkreislauf. Sie wird deswegen auch "das zweite Herz" genannt. Bei der Atmung werden Brust- und Bauchraum und die darin liegenden Organe rhythmisch bewegt, so dass sie sich zusammenziehen und wieder ausdehnen und dabei wiederum das Blut in Bewegung halten.

Das Herz, das sich wie jeder Muskel anspannen und entspannen kann, pumpt das Blut in die Arterien. Mit den Anspannungs- und Entspannungsphasen des Herzmuskels steigt und fällt dort der Druck. Die dadurch entstehende Druckwelle kann man als Puls tasten.

Die Druckerhöhung nennt man den systolischen Blutdruck. Sobald das Herz nun wieder erschlafft, gewissermaßen Luft holt für den nächsten Schlag, geht der Druck in den Arterien zurück. Diesen abgesenkten Druck während der Erschlaffungsphase des Herzens nennt man den diastolischen Blutdruck.



Puls- und Blutdruckmessung am Handgelenk

Auch die Blutgefäße können Druck erzeugen. Besonders die Arterien können sich verengen oder erweitern. Dies ist möglich, da ihre Wände teilweise aus Muskelgewebe bestehen. Verengt sich das Gefäß, steigt der Druck an, erweitert es sich, fällt er ab.

Der Blutdruck ist also abhängig von

✓ dem Durchmesser der Gefäße ✓ der Kraft des Herzens

Ein genau aufeinander abgestimmtes System steuert die Regulierung des Blutdrucks.

Der so genannte Hypothalamus, eine Stelle im Zwischenhirn, lenkt und überwacht alles, was mit dem Blutdruck zusammenhängt. Er steht in enger Verbindung mit dem Gefäß- und dem Kreislaufzentrum. Alle Befehle untereinander oder zu und von den ausführenden Organen des Körpers werden über spezielle Nervenbahnen vermittelt.

Diese Nervenbahnen spannen die Gefäßmuskeln an, so dass sich der Innenraum verengt, der Druck erhöht und die Blutströmung beschleunigt wird. Diesen Nervenbahnen stehen aber wiederum Nervenbahnen als Gegenspieler gegenüber, die für eine Entspannung der Gefäßmuskeln sorgen, so dass sie sich erweitern können und der Blutdruck gesenkt wird.

Eine gute Blutzirkulation setzt voraus, dass die Nervenbahnen harmonisch zusammenarbeiten. Ist diese Harmonie aber gestört, kommt es zu Gefäßverkrampfungen und zum Anstieg des Blutdrucks.

Der normale Blutdruck

Als optimal gilt ein Blutdruck von	120:80
als gut - ein Wert von	130:85
als noch normal - ein Wert von	140:90

Liegt der Messwert zwischen 140:90 und 160:90, so spricht man von einer Grenzwert-Hypertonie (Bluthochdruck), die – je nach Alter des Patienten-vielleicht noch keiner Behandlung, wohl aber einer regelmäßigen Kontrolle bedarf.

Der niedrige Blutdruck

Ein niedriger Blutdruck ist im Gegensatz zum Bluthochdruck nicht lebensgefährlich und verursacht keine anderen, möglicherweise schwerwiegenden Krankheiten. Er gilt sogar als eine Art "Lebensversicherung", weil er vor vielen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall schützt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat als niedrigen Blutdruck definiert:

bei Frauen einen Blutdruck von unter 100:60 mmHg

bei Männern von weniger als 110:70 mmHg

bei Kindern unter 90 mmHg bei Senioren unter 120 mmHg







Blutdruck wird abhängig von Alter und Geschlecht definiert

Es wird dabei unterschieden zwischen

- der chronischen Hypotonie, bei der das Kreislaufsystem anhaltend auf Sparflamme gehalten wird
- der vorübergehenden / anfallsweise auftretenden Hypotonie

Niedriger Blutdruck - Junge Frauen leiden besonders

Niedriger Blutdruck kommt in der Bevölkerung sehr häufig vor. Bei 59 Prozent der Frauen und 43 Prozent der Männer sinkt der Blutdruck mehrmals am Tag kurzzeitig unter die Grenze, die als niedriger Blutdruck gilt (siehe Seite 4 WHO-Definition). Blutdruck ist also kein konstanter Wert, sondern verändert sich im Laufe eines Tages

Der niedrige Blutdruck wird erst dann zum Gesundheitsproblem, wenn er auch zu Beschwerden führt. Ob es bei diesen Werten überhaupt zu Beschwerden kommt, ist aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Besonders empfindliche Personen können auch schon bei Werten darüber unter Schwindelgefühl und Benommenheit leiden.

Grundsätzlich sind aber folgende Merkmale typisch:

- Schwindel

Er kann entstehen, wenn empfindliche Personen schnell ihre Körperposition verändern – also vom Liegen zum Sitzen oder vom Sitzen zum Stehen. Diese Probleme treten auch beim Bücken auf. Das Blut versackt in Beinen und Bauch, die Gefäße können sich nicht schnell genug zusammenziehen. Der Blutdruck sinkt plötzlich ab.

Der Körper steuert dem Blutdruckabfall entgegen: Das Herz schlägt schneller, die Blutgefäße verengen sich und es kommt zum Schweißausbruch und Übelkeit. Nach einer Erholungsphase von einigen Minuten ist der Schwindelanfall meist überstanden.







Junge Frauen leiden häufiger unter niedrigen Blutdruck

- Müdigkeit, vor allem am Morgen
- Mangelnde Konzentrationsfähigkeit
- Kopfschmerz
- Kalte Hände und Füße
- Allgemeine Leistungsschwäche

Faktoren für einen niedrigen Blutdruck

Körperbau:

Besonders jüngere, schlanke und kleinere Frauen leiden unter niedrigem Blutdruck. Bei Männern ließ sich dagegen kein eindeutiger Zusammenhang zwischen Körperbau und Blutdruck beobachten.

Sport:

Bei Sportlern ist ein dauerhaft niedriger Blutdruck öfter anzutreffen. Durch das intensive Training arbeitet ihr Herz besonders leistungsstark. In Ruhe befindet es sich in einer Art "Schongang" mit niedriger Pulsfrequenz und niedrigem Blutdruck. Dieser Effekt trägt wesentlich dazu bei, dass gut trainierte Menschen seltener an Herz-Kreislauferkrankungen leiden als Menschen mit Bewegungsmangel.

Weiterhin haben Kinder und Jugendliche während der Wachstumsphase häufiger niedrigen Blutdruck, ebenso Schwangere und Senioren.

Wann Sie zum Arzt gehen müssen

Wenn Sie sehr unter den Beschwerden leiden und Selbsthilfemaßnahmen nicht ausreichen, oder wenn Sie zu einer der unten genannten Risikogruppen gehören:

- 1. Schwangere, weil das Wachstum des Kindes verzögert werden kann und häufiger Fehlgeburten auftreten.
- 2. Alte Menschen, zur Verbesserung des Gesamtbefindens.
- Bei bettlägerigen Personen ist das Risiko des Wundliegens größer, weil die Haut schlechter durchblutet wird.
- 4. Kinder und Jugendliche, weil aufgrund des niedrigen Blutdrucks mangelhafte Leistungen in der Schule auftreten können.

Bei plötzlich auftretendem Blutdruckabfall.



Auch niedriger Blutdruck sollte vom Arzt behandelt werden

Was Ihr Arzt tun kann

- Die Ursache der Beschwerden feststellen.
- Eine medikamentöse Behandlung einleiten, wenn Sie sehr starke Beschwerden haben, die zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität führen oder Sie zu den o.g. Risikogruppen gehören.



Sport und Bewegung hilft

Regelmäßiger Ausdauersport kräftigt das Herz und trainiert den Kreislauf. Menschen mit niedrigem Blutdruck sollten vor allem ihr Gefäßsystem gezielt trainieren. Es passt sich schneller und besser den Anforderungen (z.B. Aufstehen, Wetter- und Temperaturwechsel) an und Schwindelattacken kommen seltener vor. Für das Gefäßtraining eignen sich alle Sportarten mit mittlerer Belastung, bei denen möglichst alle Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden.

Bevor es losgehen kann...

Wenn Sie Ihren Kreislauf mit Sport in Schwung bringen wollen, sollten Sie mit Ihrem Arzt über Ihr Vorhaben sprechen. Er berät Sie, welche Sportart für Ihre Form des niedrigen Blutdrucks geeignet ist. Bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder langen Sportpausen sollte vor dem Trainingsbeginn ein Belastungstest stehen.

Welche Sportart bringt was?

Grundsätzlich gilt, dass hohe Dauerbelastungen und Spitzenbelastungen eher ungünstig sind. Der Muskelaufbau steht nicht unbedingt im Vordergrund, vielmehr ist schon die körperliche Aktivierung mit einem positiven Effekt verbunden.

Joggen:

Beim Laufen wird der Blutdruck vorwiegend durch die Herzleistung stabilisiert. Am Ende der Belastung kann es dann zu einem raschen Blutdruckabfall kommen. Geeignet sind Läufe mit gymnastischen Zwischenphasen.

Schwimmen:

Hier werden sämtliche Muskelgruppen beansprucht, durch den Wasserdruck von außen wird gleichzeitig die Füllung und Elastizität der Gefäße gefördert. Regelmäßiges Schwimmen gilt daher als sehr gut geeignet für das Gefäßtraining.

Turnen/Gymnastik:

Durch den steten Wechsel zwischen Be- und Entlastung werden die peripheren Gefäße sehr gut trainiert.

Radfahren:

Wegen der zyklischen Aktivierung der Muskelpumpe in den Waden wird Radfahren als Kreislauftraining immer wieder empfohlen.







Sport und Bewegung hilft

Was hilft noch?

Der Kreislauf kann aber auch durch eine gesunde Lebensweise in Schwung gebracht werden. Folgende nicht-medikamentöse Maßnahmen steigern den Blutdruck und bessern die Beschwerden:

Stärker salzen:

Durch die erhöhte Zufuhr von Kochsalz wird mehr Flüssigkeit im Körper gebunden und der Blutdruck steigt.

Mehr trinken:

Je mehr Flüssigkeit in den Adern zirkuliert, umso stabiler ist auch der Blutdruck. Trinken Sie zwischen zwei und drei Litern (ungesüßte) Flüssigkeit pro Tag, z.B. Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Früchtetee. Bedenken Sie, dass Sie bei großer Hitze auch mal mehr als drei Liter täglich trinken sollten.

Alkohol meiden:

Alkohol fördert auf verschiedene Weise Kreislaufregulationsstörungen. Darüber hinaus sorgt der Alkohol für eine verstärkte Entwässerung des Körpers.

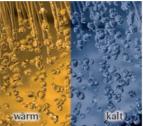
Heiß und Kalt:

Wechselduschen steigern den Blutdruck, indem sie das sympathische Nervensystem anregen. Eine Massagebürste beim Duschen verbessert die Durchblutung zusätzlich. Im Gegensatz dazu sind heiße Bäder oft Gift für den Kreislauf, sie lassen den Blutdruck absinken und fördern Schwindel und Stürze beim Aufstehen. Duschen Sie sich deshalb nach dem Baden immer kalt ab!

Kleine Mahlzeiten:

Große Mahlzeiten binden das Blut im Verdauungstrakt. Die Beschwerden eines niedrigen Blutdrucks sind in der ersten Stunde nach dem Essen be-







Probieren Sie aus, was Ihren Kreislauf am besten in Schwung bringt

sonders deutlich. Essen Sie lieber öfter kleinere Portionen über den Tag verteilt.

Koffein:

Eine Tasse Kaffe zur rechten Zeit kann den Kreislauf in Schwung bringendoch leider nicht sehr lange. Gleiches gilt für Energy-Drinks oder Sekt: Sie alle wirken kurzfristig sehr gut auf den Blutdruck, können aber keine dauerhafte Besserung bringen. Sich daher aber ständig auf Kaffee und andere Muntermacher zu verlassen und den Konsum zu erhöhen, ist auch keine Lösung: Bei einem Überangebot werden die Rezeptoren herunterreguliert und das Getränk hat dann kaum noch Wirkung. Dafür sinkt der Blutdruck bei Entzug noch tiefer ab.

Welche Medikamente sind hilfreich?

Vasokonstriktoren

In der Selbstmedikation stehen Substanzen zur Verfügung, welche die Gefäße verengen. Sie werden als Vasokonstriktoren oder Alphasympathomimetika bezeichnet. Wenn sich das Gefäß verengt, ist das Blut gezwungen, mit einem größeren Druck hindurchzufließen. Außerdem steigt die Schlagkraft des Herzens an. Zu dieser Gruppe gehören u.a.:

Etilefrin Norfenefrin Oxilofrin

Zubereitungen in Tropfenform wirken auf (Trauben-) Zucker genommen besonders schnell.

Phytopharmaka

Pflanzliche Mittel wirken milde auf das Kreislaufzentrum. In der Erfahrungsmedizin werden u.a.

Campher Weißdorn

angewendet.

Blutdruck messen

Was ist eine Blutdruckmessung?



Die Blutdruckmessung ist eine einfache und risikolose Untersuchung, durch die man Informationen über die Funktion von Herz und Kreislauf erhält. Die Blutdruckmessung erfolgt meist indirekt mit Hilfe einer aufblasbaren Manschette am Arm. Diese indirekte Messung entwickelte der italienische Arzt Scipione Riva-Rocci; auch heute noch ist sie mit der Abkürzung RR nach ihm benannt

Was ist im Vorfeld der Blutdruckmessung zu beachten?

Die einmalige Messung, die niedrigen Blutdruck feststellt, sagt noch nichts über einen generell behandlungsbedürftigen niedrigen Blutdruck aus. Daher sollte der Blutdruck mehrfach gemessen werden.



Wie funktioniert die Blutdruckmessung?

Die indirekte Blutdruckmessung erfolgt mit einem Blutdruck-Messgerät; es besteht aus einer aufblasbaren Gummimanschette, die mit einem Manometer verbundenen ist. Die Manschette wird am Oberarm etwa zwei Finger breit oberhalb der Ellenbeuge angelegt und solange aufgepumpt, bis der Oberarm kein Blut mehr durchlässt.

Durch Ablassen der Luft vermindert sich der Druck in der Manschette, und das Herz presst ab einem bestimmten Druck wieder Blut in die zusammengedrückte Arterie. Mit einem Stethoskop, das man in der Ellenbeuge über der Arterie aufsetzt, werden nun Strömungsgeräusche abgehört. Sie entstehen aufgrund der Strömungsbeschleunigung des Blutes an der Verengung der Schlagader durch die Manschette.

Das erste hörbare pulsierende Geräusch ist der obere Wert (systolischer Wert). Er wird hörbar, wenn sich das Herz zusammenzieht und dadurch Blut in die Gefäße pumpt. Diese Wellen spürt man auch als Pulsschlag am Handgelenk. Das Verschwinden des Geräusches markiert den unteren Wert (diastolischer Wert). Ab diesem Wert fließt das Blut wieder ohne jegliche Behinderung durch die Arterie. Somit ist kein Strömungsgeräusch mehr hörbar.

Der diastolische Wert entspricht dem Ruhedruck der Gefäße während der Erschlaffungsphase des Herzens. Er gibt Aufschluss darüber, wie elastisch die Gefäße sind.

Das können Sie selbst tun

Eigenkontrolle

Zu Hause können Sie mit automatischen Messgeräten ohne Stethoskop messen.



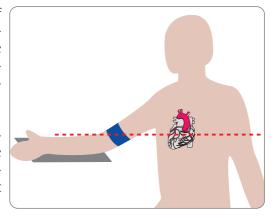
Diese Geräte, die am Ober- oder Unterarm messen, zeigen die gemessenen Werte automatisch an. Geräte, die am Finger messen, können bisher nicht empfohlen werden, denn die Messergebnisse sind durch kalte oder schlecht durchblutete Finger zu leicht beeinflussbar.

Um ein korrektes Messergebnis zu erhalten, müssen – unabhängig vom Typ des Messgerätes – einige Regeln eingehalten werden.

Regeln zur Blutdruckmessung:

 Die Messung sollte nach 5-minütiger Ruhe in einem stillen Raum erfolgen. Viele Patienten sind beim Arztbesuch aufgeregt. Dadurch steigt der Blutdruck an. Das heißt aber nicht automatisch, dass sie deshalb nicht doch einen niedrigen Blutdruck haben können. Es sich muss sich eben um einen ständig niedrigen Blutdruck handelt. Deswegen ist es wichtig, zu Hause in Ruhe nach zu messen und ein Blutdruckprotokoll zu führen.

- Die erste Messung sollte an beiden Armen erfolgen, für weitere Messungen sollte der Arm mit dem höheren Wert benutzt werden. Bei manchen Menschen liegen Blutdruckunterschiede von mehr als 10 mmHg an beiden Armen vor. Benutzen Sie für die Blutdruckmessung immer denselben Arm!
- Die Manschette sollte auf Herzhöhe sein. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie zu Hause mit einem automatischen Gerät am Unterarm messen.
- Zwischen aufeinander folgenden Messungen sollte mindestens 1 Minute verstreichen. Messen Sie nicht ständig wieder nach.



- Um genaue Messungen zu bekommen, muss die Manschettengröße dem Armumfang angepasst sein. Zu kleine Manschetten messen einen zu hohen Blutdruck.
- Das Gerät sollte ein Prüfsiegel (z.B. der Deutschen Hochdruckliga) aufweisen.



Adressen und Links



Patienteninformation der Ärztlichen Zentralstelle für Qualitätssicherung www.patienten-information.de

Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet)

www.ernaehrung.de

Gesundheitsportal für Verbraucher, Ärzte, Patienten, Angehörige und Heilberufler aller Gesundheitsberufe www.medizininfo.de



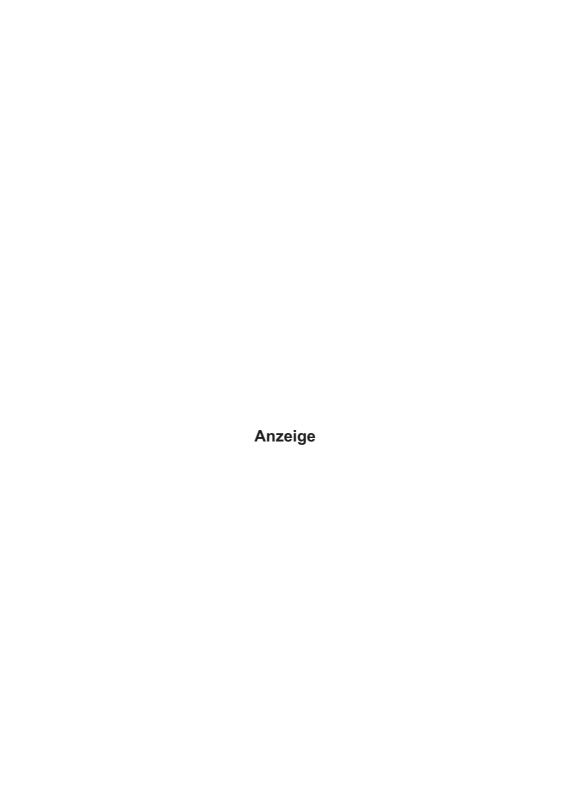


Informationen des Deutschen Grünen Kreuzes www.dgk.de/web/dgk_content/de/niedriger_blutdruck.htm#5

Hochdruckliga



Prüfsiegel der Hochdruckliga für Blutdruck-Selbstmessgeräte www.hochdruckliga.de/gstext.htm





Information zum Mitnehmen!

Crossmed Informationsbroschüren aus der Serie "Arzt und Patient im Gespräch", zu vielen Themen rund um Ihre Gesundheit, finden Sie bei Ihrem Facharzt, in Kliniken, Rehazentren und in vielen Apotheken und Drogerien. Selbstverständlich kostenlos zum Mitnehmen oder zu bestellen unter www.crossmed.de im Internet. Hier finden Sie auch die Themenliste der aktuellsten Informationsbroschüren.

