

Bluthochdruck: Unterschätzte Gefahr für Frauen

Das Risiko für Bluthochdruck steigt bei Frauen später als bei Männern. Viele Frauen wiegen sich darum im Bezug aufs Herz in falscher Sicherheit, erklärt eine Herzforscherin im Interview

Von Gerlinde Gukelberger-Felix,



[Schlaganfall](#) oder [Herzinfarkt](#) sind zwei der bekanntesten Folgen von Bluthochdruck. Bei der Dauerbelastung der Blutgefäße existieren einige geschlechtsspezifische Unterschiede: Bis zum 45. Lebensjahr erkranken Männer häufiger an [Bluthochdruck](#) – der Hypertonie – als Frauen. Diese trifft es in großer Zahl erst nach dem 50. Lebensjahr, also ab den Wechseljahren. Spätestens in der Altersgruppe der Über-70-Jährigen haben die Frauen die Männer beim Bluthochdruck aber überholt. Was bedeutet das für sie? Welche besonderen Risiken kommen mit dem Alter auf die Frauen zu? Fragen an die Herzforscherin Professor Vera Regitz-Zagrosek, Direktorin des Instituts für Geschlechterforschung in der Medizin (GiM) an der Charité in Berlin. **Warum bedarf das Thema Bluthochdruck bei Frauen einer besonderen Beachtung?**

Weil es völlig unterschätzt wird, einmal von den Frauen selbst, aber auch von manchen Ärzten. Frauen glauben nicht daran, dass sie eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bekommen. Ein Herzinfarkt hat für sie den Stempel "männlich". Dabei haben Frauen ein höheres Risiko für Schlaganfälle und [Herzschwäche](#) als Männer und sterben häufiger daran. Außerdem haben Bluthochdruckpatientinnen ein großes Risiko für [Arteriosklerose](#) und Demenz, wenn sich zu ihrem Bluthochdruck noch Übergewicht und erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte gesellen.



Herzforscherin Professor Vera Regitz-Zagrosek, Berlin
W&B / Jonas Holthaus

Warum bekommen überhaupt so viele Frauen ab 50 Jahren plötzlich Bluthochdruck? Ist der Hormonumschwung schuld?

Der Hormonumschwung spielt eine wichtige Rolle, auch wenn bislang noch nicht eindeutig geklärt werden konnte, wie. Wir wissen, dass sich [Östrogene](#) schützend auf die Gefäßfunktionen auswirken.

Der weibliche Körper produziert mehr Stickstoffmonoxid: eine Substanz, die dazu beiträgt, dass sich die Blutgefäße leichter weiten und besser auf Blutdruckschwankungen reagieren können als bei Männern. An diesem positiven Prozess sind Östrogene beteiligt. Ab 50 Jahren – oder auch schon etwas früher – sinkt jedoch die Östrogenproduktion allmählich. Der Schutzeffekt lässt zunehmend nach. Zugleich machen sich Risikofaktoren für Bluthochdruck wie beispielsweise [Übergewicht](#) oder Bewegungsmangel stärker bemerkbar. Denn bewegungsarmer Lebensstil, Übergewicht oder auch Diabetes sind alles Sachen, die in ihrer Häufigkeit ab 50 Jahren ansteigen. Für Hypertonie spielen außerdem weitere Punkte eine Rolle. Dazu zählen eine genetische Veranlagung und ein zu hoher Blutdruck während einer Schwangerschaft, eine Präeklampsie, als unabhängiger Risikofaktor für eine [Herz-Kreislauf-Erkrankung](#).

Bei Männern begünstigt eine salzreiche Ernährung Bluthochdruck. Welche Rolle spielt der Salzkonsum bei Frauen?

Er ist genauso schädlich wie bei Männern. Nur: Vor der Menopause scheinen Frauen auch vor einem Blutdruckanstieg, der durch hohen Salzkonsum verursacht wird, relativ geschützt. Wenn diese Beobachtung wirklich zutreffend ist, bedeutet es, dass eine Frau in den mittleren Vierzigern den Salzkonsum herunterschrauben sollte, weil der Schutz ab dann abnimmt. In Tierexperimenten zeigen sich allerdings Bluthochdruckformen, die mit dem Salzkonsum zusammenhängen, bei weiblichen Tieren insgesamt seltener und schwächer ausgeprägt als bei männlichen.

Frauen neigen auch häufiger als Männer dazu, dass ihr Blutdruck vor Aufregung steigt, wenn sie beim Arzt sind-der sogenannte Weißkittelhochdruck. Was raten Sie für diesen Fall?

Bei Frauen, deren Blutdruck allein durch den Besuch beim Arzt schon anzusteigen scheint, sind einzelne Blutdruckmessungen nicht aussagekräftig. Dann ist ein 24-Stunden-Blutdruckmonitoring wichtig.

Was sollten Frauen, die an Bluthochdruck leiden, beachten?

Sie sollten Übergewicht vermeiden oder abbauen, sich körperlich mehr bewegen und viel Wert auf eine gesunde, ausgewogene und eher salz arme Ernährung legen. Für Frauen stehen dieselben Medikamente zur Blutdruckabsenkung zur Verfügung wie bei Männern. Allerdings führen diverse Medikamentengruppen – darunter einige Kalziumantagonisten, manche Betablocker, Diuretika und ACE-Hemmer – bei Frauen häufiger zu Nebenwirkungen.

Dann benötigen sie also unter Umständen eine andere medikamentöse Einstellung als Männer. Aber wie gehen Frauen damit um? Wie groß ist ihre Therapietreue?

Im Prinzip tun Frauen mehr für die eigene Gesundheit als Männer. Beim Thema Bluthochdruck fehlt aber vielen schlichtweg das Risikobewusstsein. Hypertonie ist ja ein leiser Killer, weil man erst einmal nichts von dem hohen Blutdruck spürt. Hinzu kommt, dass Frauen mehr als Männer dazu neigen, selbst ihre Medikamentendosen zu verändern. Mit der Folge, dass ihr Blutdruck möglicherweise nicht immer optimal eingestellt ist. Männer machen eher einfach genau das, was ihnen der Arzt sagt.

Manchmal hört man von älteren Frauen auch das Argument, sie fühlten sich mit ihrem höheren Blutdruck wohler.

Ja, das ist richtig, gilt aber auch für Männer. Das liegt meist daran, dass der hohe Blutdruck bei der betreffenden Person zu schnell abgesenkt wurde. Solche Patienten fühlen sich mit der Therapie schlechter als vorher: Es ist ihnen schwindelig, weshalb sie gefährdeter sind zu stürzen.

Sie können sich schlechter konzentrieren und sind müde. Solche Situationen sind ungünstig, denn dann kommen Patienten auf die Idee, ihre Medikamentendosis zu reduzieren. Deshalb ist es ganz wichtig, den Blutdruck langsam, über ein paar Wochen hinweg, abzusenken. Wichtig ist außerdem, dass der Arzt Patientinnen darauf vorbereitet, dass zunächst Nebenwirkungen auftreten können. Möglicherweise ist der [aktuell angepeilte obere Blutdruckwert von 120 mmHg](#) auch nicht für jede ältere Frau ganz so optimal. So dass man individuell einen etwas höheren Wert von 130 oder 135 mmHg anstreben könnte, bei dem weniger Nebenwirkungen auftreten und die Frau nicht sturzgefährdet ist.

Was ist Ihr genereller Rat an Frauen, die sich der runden 50 nähern?

Ich würde jeder Frau sehr ans Herz legen, regelmäßig den Blutdruck kontrollieren zu lassen – auch zwischendurch in der Apotheke, wenn gerade kein Arztbesuch ansteht. Viel Sport zu treiben, sich gesund zu ernähren und bei Übergewicht Pfunde abzubauen – das sind für Frauen ab 50 dann Schutzfaktoren, die den Wegfall des Östrogeneffektes zumindest teilweise ausgleichen können.

<http://www.apotheken-umschau.de>