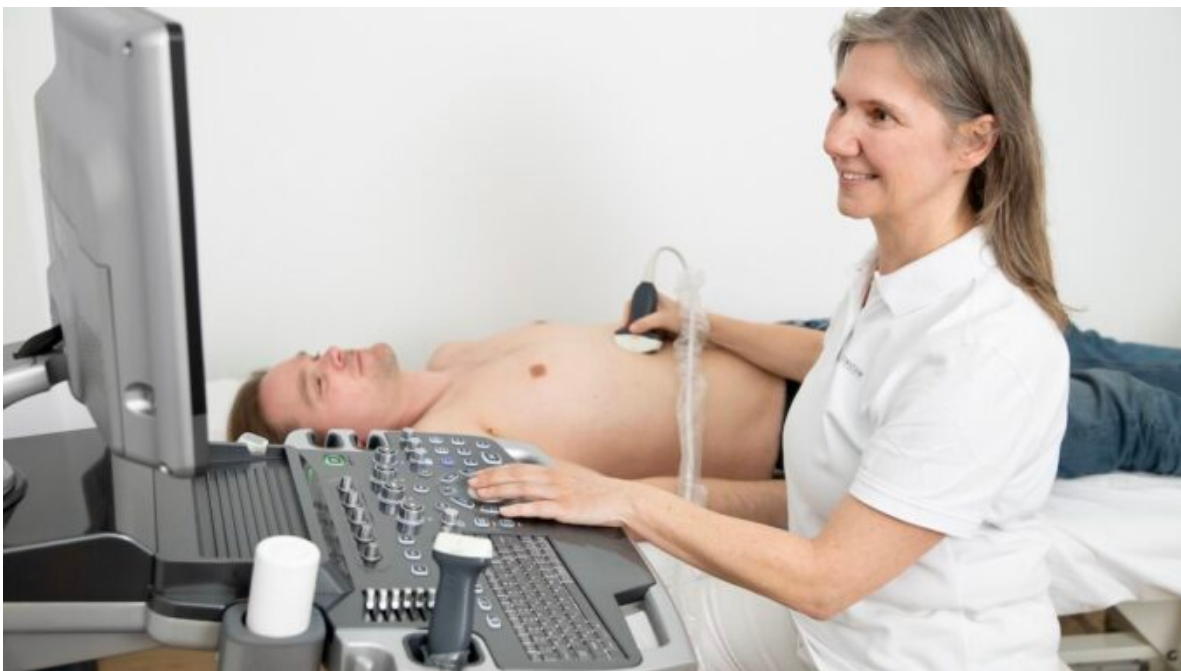


besserlaengerleben.at

Die Niere als Verursacherin von Bluthochdruck - besser länger leben AT

7-9 Minuten



Dr. Heidemarie Puttinger, Fachärztin für Innere Medizin mit Zusatzfach Nephrologie, Ärztin für Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin, im schmerzmedizinischen Zentrum Trinicum ©Trinicum/Stöcher

Etwa einer unter zehn Österreicher*innen hat Bluthochdruck. Ab 60 Jahren betrifft es sogar jede/n Zweiten.

Dabei weiß nicht jede/r, wie es um den eigenen Blutdruck steht. Oftmals bleibt zu hoher Druck lange Zeit unbemerkt und kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Primär denkt man an das Herz als Ursache, dabei ist die Niere ein weiterer wichtiger Hebel im System. Dr. Heidemarie Puttinger, Fachärztin für Innere Medizin im schmerzmedizinischen Zentrum Trinicum sieht die Niere als Verursacherin von Bluthochdruck.

„Jeder sollte seinen Blutdruck kennen“, betont Dr. Heidemarie Puttinger, Fachärztin für Innere Medizin mit Zusatzfach Nephrologie im medizinischen Schmerzzentrum Trinicum. „Da Bluthochdruck nicht schmerzt, bleibt er oftmals unentdeckt. Aus diesem Grund sollte er regelmäßig gemessen werden, um so präventiv eingreifen zu können.“ Ein dauerhaft hoher Blutdruck, die sogenannten essentiellen Hypertonie, ist die häufigste Form des Bluthochdrucks und bleibt ohne erhebliche Ursachen. Die sekundäre Hypertonie, zum Beispiel aufgrund einer Engstelle in der Nierenarterie, ist seltener. Dennoch sollte die Niere als Verursacher für hohen Blutdruck bei Untersuchungen berücksichtigt werden.

Generell wirkt sich hoher Blutdruck negativ auf das Herz-Kreislaufsystem aus

Es kommt zu Verengungen und Versteifungen der Arterien, die Herz und Nieren mit Blut versorgen. Wird dieser Prozess gestoppt, kommt es zu Schäden am Herz, an den Gefäßen und an den Nieren. Geschädigte Nieren zeigen im Endstadium Symptome wie Müdigkeit, Gewichtszunahme, Appetitlosigkeit, Schmerzen im Hüftbereich, Wasseransammlungen in Beinen und Armen oder Atemnot. Zu diesem Zeitpunkt naht bereits die Dialyse-Pflicht. Im

Fall der Herzerkrankung „Angina pectoris“ zeigen sich die Herzbeschwerden mit Symptomen wie Atemnot, Beklemmungen im Brustraum oder bei Frauen insbesondere durch Übelkeit.

Beim sogenannten „kardiorenenalen Syndrom“ wird die Niere aufgrund einer Herzschwäche nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff aus dem Blut versorgt, die Nierenleistung wird fortlaufend schwächer und es kommt zur Schädigung. Umgekehrt beeinträchtigt eine kranke Niere das Herz. Ist die Niere unterversorgt, reguliert sie über Kontrollstellen den Druck der Blutgefäße nach oben, um mit mehr Blut versorgt zu werden.

Hohem Blutdruck entgegenwirken

Dem Risiko Bluthochdruck, als erster Indikator schwerer Herz- und Nierenerkrankungen, gilt es tunlichst entgegenzuwirken. „Viele Patient*innen schrecken vor Blutdrucksenkern zurück, dabei erhöhen sie die Lebensqualität gewaltig und beugen einer Verschlechterung des Istzustands, der unterschiedlichen Erkrankungen vor“, so Puttinger.

Neben einer medikamentösen Behandlung werden auch Lebensstilmodifikationen in eine Therapie eingebunden. Darunter die Reduktion von Zucker- und Salzkonsum, die Gewichtsreduzierung, das Einhalten einer gesunden Ernährung, die regelmäßige Bewegung, Stressintervention und ausreichend Schlaf. Dank dieser Maßnahmen können sich erste Besserungen einstellen, eventuell kann die lebenslange

Einnahme von Blutdrucksenkern dadurch sogar vermieden werden. Wichtig ist, frühzeitig einzugreifen

Der ideale Blutdruck liegt bei 130/80 mmHg. Von Bluthochdruck spricht man ab einem wiederholt gemessenen Wert von 140/90 mmHg, der beispielsweise an zwei aufeinanderfolgenden Tagen mehrmals nachgewiesen wird. Bei Bluthochdruck ist der Druck in den Gefäßen anhaltend erhöht, der Organe und das Herz-Kreislauf-System belastet und langfristig zu lebensbedrohlichen Folgeerkrankungen führt. Diese wiederum können zu einem frühzeitigen Tod führen. Ein gestörter Fettstoffwechsel, Rauchen, Alkohol und Diabetes mellitus erhöhen das Risiko erheblich.

Herz- und Nieren-Erkrankungen bei den Österreicher*innen

Insgesamt 21,8 Prozent der Österreicher*innen haben laut Statistik Austria 2019 Bluthochdruck. Bei über 60-Jährigen ist es nahezu jede/r Zweite (46,2 Prozent), in jüngerem Alter liegt der Durchschnitt bei 11,6 Prozent. Damit liegt der Bluthochdruck hinter den Rückenschmerzen und vor chronischen Nackenschmerzen sowie erhöhten Blutfett- und Cholesterinwerten auf Platz Zwei der chronischen Erkrankungen.

Von chronischen Nierenproblemen oder gar Nierenversagen sind 2,4 Prozent der Österreicher*innen betroffen. Beidseitig geschwollene Füße und Beine bzw. generelle Wassereinlagerungen (Ödeme) im Körper, können neben Bluthochdruck bereits schwerwiegendere Anzeichen für Nierenerkrankungen sein. Die Aufgabe der Niere ist es, den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren, den Körper zu entgiften, den Salzhaushalt aufrecht zu halten und Hormone für die Blutbildung freizusetzen. Neben dem Messen des Blutdrucks, geben auch Indikatoren im Urin wie Blut und Eiweiße sowie erhöhte Kreatinin-Werte Rückschlüsse auf Nierenerkrankungen.

Prävention als Maßnahme Nummer Eins

Damit erst gar keine Beschwerden entstehen, sollte Blutdruck-Messen bei Risikopatient*innen sowie bei allen Personen ab 40 Jahren zur wöchentlichen oder gar täglichen Routine werden. „Darüber hinaus ist eine jährliche Vorsorgeuntersuchung für die Früherkennung unverzichtbar. Im Falle des Falles kann dann gleich über die ideale Therapie beraten werden. Von Alleingängen rate ich ab“, so Puttinger. Eine gut abgestimmte Therapie aus Ernährung, Bewegung und gegebenenfalls Medikamenten kann in Sachen Bluthochdruck beständig zum Erfolg führen. Eine psychologische Beratung kann die vielseitigen Maßnahmen betreuen.

Im Akutfall können Wasseransammlungen mit Lymphdrainage behandelt werden oder bei einer Niereninsuffizienz das Blut im Rahmen einer Dialyse gereinigt werden. Schwerwiegende Erkrankungen der Niere und des Herzens bedürfen fachspezifischen Behandlungen, die teilweise mit operativen Eingriffen in Verbindung stehen.

Weitere Information unter: <https://trinicum.com/blog>

Über Trinicum:

Mehr als 20 ÄrztInnen, Coaches, Physio- und KörpertherapeutInnen sowie TrainingstherapeutInnen arbeiten im Trinicum, Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie, fächerübergreifend zusammen. Dabei wird individuell auf die Bedürfnisse und Lebenssituation der PatientInnen eingegangen und ein ganzheitlicher Therapieansatz in der Behandlung verfolgt, statt reiner Symptombekämpfung. Auch Vorsorgeuntersuchungen

für Privatpersonen und Firmen bietet Trinicum an, dabei reicht das medizinische Spektrum von acht Facharztordinationen über wissenschaftlich anerkannte komplementärmedizinische Ansätze wie Akupunktur und Lasertherapie sowie Ernährungsmedizin, Psychologische Beratung, Physiotherapie und medizinisches Training.

Weitere Informationen unter: <https://www.trinicum.com/>

- [besser länger leben](#)
- [Gesundheit](#)
- [Leben](#)

Ähnliche Artikel