

## Hoher Blutdruck und Demenz



von Horst Bickel, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der TU München.

Es gab bisher schon viele gute Gründe, etwas gegen den hohen Blutdruck zu unternehmen, denn er führt nicht selten zu Herzinfarkt oder Schlaganfall. Nun ist aber noch ein schwer wiegender Grund hinzu gekommen. Wie nämlich neuere Forschungsergebnisse zeigen, beeinträchtigt der Bluthochdruck auch die geistige Leistungsfähigkeit. Bei einigen Menschen mit einem unbehandelten Bluthochdruck lassen sich schon im mittleren Lebensalter geringfügige geistige Funktionsstörungen beobachten. Im höheren Alter erkranken viele dann an einer Demenz. Das Risiko für diese gefürchtete Erkrankung, die mit zunehmendem geistigen Verfall verbunden ist und in den fortgeschrittenen Stadien in völlige Hilflosigkeit mündet, klettert bei langjährigem hohen Blutdruck auf das Drei- bis Vierfache im Vergleich zu normalen Blutdruckwerten von weniger als 140/90 mmHg an.

Die schädlichen Wirkungen entfalten sich ganz allmählich. Es können Jahrzehnte vergehen zwischen dem Beginn des Bluthochdrucks, der viele Menschen im mittleren Lebensalter befällt, und dem Beginn einer Demenz, die zumeist erst oberhalb von 75 Jahren eintritt. Deshalb sollte man so früh wie möglich gegensteuern. Denn die Verlaufsstudien zeigen übereinstimmend, daß ein Bluthochdruck, der zeitig behandelt wird, das Demenzrisiko nicht erhöht. Aber auch im fortgeschrittenen Alter scheint die Behandlung noch sehr nutzbringend zu sein. Nach strengen Maßstäben durchgeführte Studien lassen auf eine Verminderung der Demenzerkrankungen um bis zur Hälfte schließen, wenn gezielt therapiert wird.

Dieses Thema geht fast jeden an, wie einige Zahlen verdeutlichen. Man muß nämlich wissen, daß in Deutschland jedes Jahr mehr als 200.000 Menschen an einer Demenz erkranken. In einem Gebiet wie dem Landkreis Ebersberg, der eine vergleichsweise junge Bevölkerung hat, sind es pro Jahr zwischen 250 und 300 ältere Menschen, die wegen dieser Erkrankungen ihre Selbständigkeit verlieren und in der Familie oder im Heim gepflegt werden müssen. Und man muß wissen, daß in Deutschland jeder zweite Erwachsene an Bluthochdruck, einem wichtigen Risikofaktor für Demenz, wie man nun weiß, leidet. Häufig ist der Hochdruck den Betroffenen gar nicht bekannt. Und wenn er bekannt ist, so wird nicht selten zu wenig dagegen getan. Dabei kann man zumeist schon mit einfachen Maßnahmen große Wirkungen erzielen.

INVADE, das Modellprojekt der AOK im Landkreis Ebersberg, das sich der Bekämpfung von Schlaganfällen und Demenzen verschrieben hat, konnte das unter Beweis stellen. Bei den knapp 4.000 Teilnehmern zeigen sich jetzt deutliche Erfolge der gezielten hausärztlichen Betreuung. Die Patienten, die anfangs an Bluthochdruck gelitten hatten, konnten nämlich ihren Blutdruck in den ersten beiden Jahren unerwartet stark um durchschnittlich mehr als 10 Punkte senken.

Eine einfache und doch so wichtige Empfehlung lautet also: Suchen Sie Ihren Hausarzt auf. Lassen Sie Ihren Blutdruck kontrollieren. Der Hausarzt weiß Rat und kann entscheiden, was für den einzelnen Patienten das Beste ist. Sie tun damit viel für Ihre Gesundheit. Und Sie tun viel für ein aktives und selbstbestimmtes Alter.