

THEMA HEUTE: **BLUTHOCHDRUCK**

## Therapie mit Pferd – „Es gibt keinen Druck“

**Nauen.** Warme Nüstern, weiches Fell, sanfte braune Augen: Wartend steht der braune Wallach Snowy in der Reithalle auf dem Pferdehof Müller in Nauen, rund 50 Kilometer westlich von Berlin. Zwei Balken aus Schaumstoff liegen rechts und links neben ihm. Legt Reittherapeutin Rebecca Böde noch zwei weitere dazu, sodass ein Viereck um das Pferd entsteht, nennt sie das „den Ruheraum“. Hier können sich Reiter und Pferd näherkommen. Beschnuppern, berühren, anschauen.

Für Böde gehört nicht nur das Reiten des Pferdes zu einer Therapiestunde. Genau so wichtig sei das Putzen und die Bodenarbeit – also alle Aktivitäten wie das Führen, bei denen der Mensch mit dem Pferd vom Boden aus kommuniziert.

Carola A. teilt die Stunde bei Böde mit und auf dem Pferd gerne mit ihrer 12-jährigen Tochter Karen, um mehr gemeinsame Zeit mit ihr zu verbringen und „sich wieder näherzukommen“, wie sie sagt. Die Tochter lebt beim Ex-Mann. Carola erlitt vor rund drei Jahren das erste Mal eine schwere Depression. Immer wieder musste sie in eine Klinik, weil der Alltag, besonders das Aufstehen am Morgen, zu schwer für sie wurde. Eine Zeit lang quälte sie sich aus dem Bett, duschte eiskalt und machte Sport. Bewegung sollte ihr helfen. „Ich saß heulend auf dem Ergometer“, erinnert sich die 47-Jährige. „Ich war einfach nicht mehr gesund.“

Die Aufenthalte in den Kliniken waren für Carola zwar eine Rettung, wenn es zu Hause nicht mehr ging, die Krankheit zu schwer wurde. Aber sie verbesserten die Lage nicht. „Man hatte ein paar Beschäftigungen. Aber auch viel freie Zeit. Da grübelt man dann weiter.“



Bei der Pferdetherapie legt sich Karen A. auf das Pferd. Die Nachfrage an Pferdetherapie steigt. Klienten mit physischen und psychischen Erkrankungen finden den Weg zum Pferdehof Müller in Nauen. FOTO: NINA HANSCH / DPA

Carolas Mutter las von Rebecca Bödes Angebot auf dem Nauener Hof. Carola war schon als Kind pferdeverliebt. Sie probierte es aus. „Mir ging es schlagartig besser“, erinnert sie sich. Durch das Reiten finde sie zu sich selbst. „Man denkt dabei an nichts anderes. Und vor allem: Es gibt keinen Druck.“ Der überforderte Carola regelmäßig in ihrem Alltag.

Die 47-Jährige kämpfte sich zurück ins Leben, machte eine Arbeitstherapie, mit der sie wieder Struktur in ihren Alltag brachte. Nun möchte sie am liebsten wieder in einen festen Job. Zum Pferd auf dem Müller-Hof würde sie gerne häufiger kommen. Aber das sei eine Frage des Geldes: Die Therapie wird von den Krankenkassen nicht bezahlt.

2006 hatte der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) beschlossen, dass Reittherapie kein verordnungsfähiges Heilmittel ist. Für ihren Nutzen fehlten die wissenschaftlichen Nachweise, hieß es. Derzeit laufe kein Beratungsverfahren beim G-BA, die Reittherapie in den Katalog der verordnungsfähigen Heilmittel aufzunehmen, so eine Sprecherin. Der Ausschuss wird nur auf Antrag, beispielsweise durch Trägerorganisationen wie den GKV-Spitzenverband, tätig.

Das Deutsche Kuratorium für Therapeutisches Reiten (DKThR) im Nordrhein-Westfälischen Warendorf führt, begleitet und fördert wissenschaftliche Studien zum Therapeutischen Reiten. Aus Sicht von Sprecherin Elke Lindner sticht eine Studie zum Einfluss der Hippotherapie auf Motorik und Lebensqualität von Kindern mit Zerebralparese, einer Bewegungsstörung, die durch eine frühkindliche Hirnschädigung entsteht, besonders hervor.

Die Studie wurde unter wissenschaftlicher Leitung von Martin Häusler am Universitätsklinikum Aachen durchgeführt. Das therapeutische Reiten insbesondere in Form der Hippotherapie kann aus Sicht von Häusler die klassische Physiotherapie effektiv ergänzen. Durch die Therapie würden alle Muskeln dynamisch trainiert, die für das Gehen von Bedeutung sind. „Dabei wurde die positive Wirkung der Hippotherapie bisher in der Tat insbesondere in Bezug auf eine Verbesserung der Gehfunktion gezeigt“, so Häusler.

Befürworter sind auch vom Nutzen der Reittherapie bei psychischen Krankheiten überzeugt. „Grundsätzlich ist die Seele, sind seelische Vorgänge nicht wirklich messbar“, erklärt die Psychotherapeutin Birgit Heintz. Reduziere man die Befindlichkeit eines Menschen auf physiologische Parameter, so könne man aber zumindest den Cortisolspiegel als Stresspegel oder Beruhigungsindikator messen. Gleiches gelte für den Anstieg von Oxytocin bei der berührenden Begegnung zwischen Mensch und Pferd, „ebenso das Sich-Synchronisieren des Herzschlags der Therapiepartner“. Anna Kristina Bückmann / dpa

Von Dr. Ulrike Hartig-Köhler

**Göttingen.** Fast jeder dritte Erwachsene hat einen erhöhten Blutdruck, bei über 70-Jährigen sogar jeder zweite, nur ein Drittel der 18- bis 79-Jährigen hat unbehindert einen optimalen Blutdruck. Bei einer Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland war nur 80 Prozent der Teilnehmenden ihr erhöhter Blutdruck bekannt. Davon wurden ca. 70 Prozent behandelt, aber nur etwa 50 Prozent waren gut eingestellt.

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) bezeichnet den Bluthochdruck „als die verbreitetste vermeidbare Krankheit der Welt“, die durch eine Änderung der Lebensweise und medikamentös gut bekämpft werden kann. Sie nennt den Bluthochdruck einen „stillen Killer“, weil er häufig keine Beschwerden macht. Das Robert Koch-Institut berichtet über „weltweit rund 9,4 Millionen Todesfälle pro Jahr, die auf erhöhten Blutdruck zurückzuführen sind. Hypertonie ist damit der wichtigste veränderbare Risikofaktor für die Mortalität (Sterberisiko).“ An den Folgen des Bluthochdrucks sterben in Deutschland aktuell mehr Menschen als an Covid-19.

### In Ruhe messen

Der Blutdruck ist der Druck in unserem Gefäßsystem, der durch das Zusammenziehen (Systole) und die Erschlaffung (Diastole) des Herzens und die Gefäßspannung entsteht. Dieser Druck wird als systolischer und diastolischer Druck erfasst. Der Blutdruck ist von vielen Faktoren abhängig, es gibt tageszeitliche Schwankungen oder zum Beispiel Blutdruckanstiege unter Stress oder körperlichen Belastungen. Reguliert wird er durch das Nervensystem, Botenstoffe, Organe, Blutgefäße, bis heute ist dieser komplexe Mechanismus nicht gänzlich erforscht. Allerdings ist bekannt, dass Lebensstiländerungen den Blutdruck beeinflussen. Der Blutdruck wird mithilfe eines Blutdruckgerätes – möglichst mit Oberarmmanschette – gemessen, es zeigt den oberen (systolischen) und den unteren (diastolischen) Wert in Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) an.

Die Blutdruckwerte sollten optimalerweise in Ruhe im Sitzen gemessen werden, bei häuslichen Eigenmessungen möglichst erst mal drei Minuten hinsetzen, dann zweimal hintereinander messen. Ein erhöhter Blutdruck liegt vor, wenn häufig oder dauerhaft bei Eigenmessungen oder spontanen Messungen zum Beispiel in der Apotheke ein Wert von mehr als 140/90 mmHg gemessen wird. Dann sollte der Hausarzt aufgesucht werden. Im Verlauf ist eine 24-h-Messung empfehlenswert, da die Blutdruckwerte normalerweise im Tagesverlauf schwanken und deshalb der 24-h-Wert aussagekräftiger ist. Der mittlere Wert bei der 24-h-Messung sollte unter 130/80 mmHg liegen. Bei der 24-h-Messung kann auch das Tag-Nacht-Profil beurteilt werden und damit evtl. Rückschlüsse auf die Ursache des Bluthochdrucks gezogen werden. Bei 90-95% der Patienten liegt ein sogenannter essenzieller Hypertonus vor, das heißt ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren, Genetik, Lebensstil, Stress. Nur bei 5 bis 10 Prozent liegt eine organische Ursache vor, wie zum Beispiel Nierenerkrankungen, Tumore oder hormonelle Störungen.

### EKG empfohlen

Steht die Diagnose Bluthochdruck fest, wird im Verlauf zur

# Herz unter Druck: Diagnose Bluthochdruck

Experten: „Die verbreitetste vermeidbare Krankheit der Welt“



Das Robert Koch-Institut berichtet über „weltweit rund 9,4 Millionen Todesfälle pro Jahr“, die auf erhöhten Blutdruck zurückzuführen sind. FOTO: UMG

weiteren Diagnostik und Therapie ein EKG (Elektrokardiogramm) empfohlen, da ein Hypertonus entsprechende Veränderungen des EKGs hervorrufen kann. Bei manchen Patientinnen und Patienten mit Hypertonus ist es sinnvoll, noch eine Echokardiographie (Darstellung des Herzens mittels Ultraschalles) durchzuführen, um zum Beispiel Veränderungen des Herzens durch den Hypertonus zu erkennen.

In Abhängigkeit dieser Untersuchungen wird dann über die weitere Therapie entschieden. Bei hochnormalen Blutdruckwerten zwischen 130-139/85-89 mmHg ist nicht unbedingt eine medikamentöse Therapie notwendig, es sei denn, es werden schon Folgeschäden am Herzen oder anderen Organen wie Nieren oder Gehirn festgestellt.

An erster Stelle der Therapie des Bluthochdrucks steht eine Veränderung der Lebensgewohnheiten. Hiermit haben Patientinnen und Patienten eine gute Möglichkeit, die Erkrankung zu beeinflussen und eventuell ganz ohne Medikation auszukommen.

Wichtig ist regelmäßige körperliche Bewegung, möglichst dreimal pro Woche 30 Minuten anhaltend. Hier kann man persönlichen Vorlieben nachgehen, Fahrrad fahren, walken, joggen, schwimmen oder zügiges Spazieren gehen.

### Umfassende Therapie

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist wichtig, wenig Kochsalz, keine Lakritze, wenig koffeinhaltige Getränke, keine Energydrinks, mäßig Alkohol, Ver-

zichten auf Nikotin, Hibiskus Tee. In Studien wurde ein positiver Effekt durch die DASH-Diät nachgewiesen (<https://www.hochdruckliga.de/nachricht/mit-der-dash-diaet-den-bluthochdruck-senken>). Letztlich sollte ein normales Körpergewicht angestrebt und auf ausreichend Entspannungsphasen geachtet werden.



Dr. Ulrike Hartig-Köhler, Ärztin für Innere Medizin und Kardiologie, Hypertensiologin DHL, Herz- und Gefäßzentrum am Krankenhaus Neu Bethlehem.

FOTO: UMG

Allein durch diese Maßnahmen gelingt es vielen, auf Medikamente zu verzichten oder Medikamente zu reduzieren. Auch wenn diese Maßnahmen allein nicht ausreichen, stehen sie immer an erster Stelle. Eine medikamentöse Therapie wird in Abhängigkeit von Begleiterkrankungen, Alter, Geschlecht und Lebenssituation eingesetzt. Als Mittel der ersten Wahl gelten ACE-Hemmer oder AT1-Blocker, Medikamente, die in die Blutdruck-Regulation eingreifen. An zweiter Stelle stehen die Calcium-Antagonisten, eine Stoffklasse, die besonders auf den diastolischen Blutdruck wirkt. Dann folgen Diuretika oder Aldosteron-Antagonisten. Für spezielle Fälle stehen auch noch andere Medikamente zur Verfügung, zum Beispiel bei einer zusätzlichen Herzerkrankung Beta-Blocker, sodass die Entscheidung jedes Mal individuell getroffen wird. Häufig ist eine Kombinationstherapie notwendig, um den Blutdruck gut einzustellen, denn das hat höchste Priorität.

### Gravierende Folgen

Die langfristigen Folgen eines nicht ausreichend eingestellten Hypertonus sind gravierend. Durch den erhöhten Gefäßdruck werden Organe wie Herz, Nieren und Gehirn geschädigt. Ein Hypertonus ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen,

Nierenerkrankungen, Hirnblutung und begünstigt auch die Entstehung einer Demenz.

Nehmen Sie deshalb Ihren Blutdruck ernst! Ein erster Schritt ist die Messung, auch wenn Ihr Wert aktuell in Ordnung ist, kann er im Laufe der Jahre steigen. Versuchen Sie Ihre Lebensgewohnheiten entsprechend den Empfehlungen zu verändern. Wenn Sie Medikamente gegen Bluthochdruck einnehmen, empfiehlt die Deutsche Hochdruckliga den Blutdruck sieben Tage im Monat zweimal täglich zu messen. Nehmen Sie die Medikamente regelmäßig und setzen Sie sie nicht eigenmächtig ab, sondern sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie meinen, dass Sie diese nicht vertragen. So können Sie den „stillen Killer“ in den Griff bekommen.

### Die Herzwoche

Die Deutsche Herzstiftung hat dieses Jahr ihre Herzwoche dem Thema Bluthochdruck gewidmet. Hierzu veranstalten das Herzzentrum der Universitätsmedizin Göttingen und das Herz- und Gefäßzentrum am Krankenhaus Neu Bethlehem am Samstag, 6. November, von 15 – 17.15 Uhr den 4. Göttinger Herztag, einen Informationsnachmittag mit Expertinnen, an dem Sie im Livestream teilnehmen und Ihre Fragen stellen können.

Weitere Informationen und den Livestream finden Sie unter: <https://herzzentrum.umg.eu/HERZTAG/>

### LESER FRAGEN

Liebe Leser, stellen Sie Ihre Frage zum Thema „Bluthochdruck“ bitte bis Montag, 8. November, 10 Uhr. Hierfür gibt es eine eigene E-Mail-Adresse. Sie lautet

[sprechstunde@gottinger-tageblatt.de](mailto:sprechstunde@gottinger-tageblatt.de)

Ihre Fragen werden dann von unserem Experten beantwortet. Die Antworten finden Sie am kommenden Sonabend in Ihrem Göttinger Tageblatt – unter der Rubrik „Gesund in Göttingen“.

