

# BLUTHOCHDRUCK

Patienten mit Bluthochdruck lehnen es häufig ab, die vorgeschriebenen Medikamente für die Blutdrucksenkung zu nehmen. Über die Ursache dieses Verhaltens wurde lange gerätselt. Der deutsche Psychologe und Verhaltenstherapeut Harald Rau konnte in einer Experimentreihe nachweisen, dass Bluthochdruck wie eine Art Doping wirkt. Wer den Menschen den Bluthochdruck mit Medikamenten „wegnimmt“, nimmt ihnen einen Teil des positiven Lebensgefühls. Denn Menschen mit Bluthochdruck empfinden diesen als angenehm, da er das allgemeine Wohlbefinden erhöht. Gleichzeitig aber kann Bluthochdruck zu Gehirnschlag und Lähmungserscheinungen führen, zu Herzinfarkt und Nierenproblemen. Zum Großteil werden Herz-Kreislaufkrankungen, die Todesursache Nummer 1 in Österreich, durch zu hohen Blutdruck hervorgerufen. Insofern ist Bluthochdruck eine Volksseuche.

## Ursachen

Die Grazer Psychologen Helmut Huber und Margit Gramer sehen für das Auftreten einer essentiellen Hypertonie folgende Faktoren als entscheidend an:

- (1) Positive Familienanamnese: Eltern oder Großeltern haben Bluthochdruck.
- (2) Risikofaktoren aufgrund des eigenen Verhaltens: Ernährung, Bewegungsmangel, Alkohol, Nikotin.
- (3) Unzureichender Umgang mit negativen Effekten (z.B. Ärger, Aggressivität).
- (4) Häufige Konfrontation mit Ereignissen, die als unangenehm erlebt werden und vom Betroffenen Aktivitäten erfordern, diese zu bewältigen. Zeigt jemand bei psychischer Belastung besondere „kardiovaskuläre Reaktivität“, scheint das ein deutliches Zeichen für die Entwicklung einer Hypertonie zu sein.

(Literaturhinweis: Helmut P. Huber, Margit Gramer, Kardiovaskuläre Reaktionsmuster unter physischer und psychischer Belastung. In: Psychologische Forschung in Österreich, 1994. S. 81)

## Bluthochdruck - ein Mittel gegen Stress

Betroffene gehen wegen Bluthochdruck nicht oder nur selten zum Arzt. Sie spüren keine Symptome, im Gegenteil, Bluthochdruck „belebt die Sinne“ und führt zu Schmerzunempfindlichkeit, ist also ein Instrument des Körpers gegen Schmerz und Stress. In diesem Sinn ist Bluthochdruck sogar eine Stressbewältigungsstrategie. Prof. Harald Rau hat die Rolle der Barorezeptoren untersucht. Das sind Blutdruckfühler in der Halsschlagader und im

Aortenbogen, die auch für die Schmerzhemmung verantwortlich sind. Bei höherem Blutdruck ist die Wirkung dieser Barorezeptoren im Gehirn sehr ähnlich jener von Schmerzmedikamenten und Barbituraten oder Alkohol.

### **Bluthochdruck ist nicht nur ererbt sondern kann auch erlernt werden**

Bei Bluthochdruck ist die Frage nicht geklärt, wie weit Vererbung einerseits und Umwelt oder Erlerntes andererseits diesen bedingen. Die bisherigen Forschungsergebnisse geben Hinweise, dass beides möglich ist. Prof. Rau hat den Lern- und Veränderungsaspekt erforscht und festgestellt, dass Bluthochdruck in manchen Fällen erlernt wird. (Ähnlich wie ein Kind lernt, im Supermarkt vor der Kasse laut zu schreien, damit die Mutter Süßigkeiten kauft. - Das Schreien bringt ihm eine Belohnung.) Möglicherweise lernen wir genauso bei bestimmten stress- oder schmerzhaften Ereignissen Bluthochdruck einzusetzen um besser mit dieser Situation fertig zu werden. Je häufiger dies geschieht, desto „besser gelernt“ ist dieser Bluthochdruck und um so schwerer zu „verlernen“.

Diese Meinung beruht nicht nur auf psychologischen Theorien. Die Verhaltens-Neuro-Biologen können auf Untersuchungen über den gelernten Bluthochdruck zurückgreifen. In einer Langzeituntersuchung haben sie herausgefunden, dass Menschen, die einer hohen Alltagsbelastung ausgesetzt sind und durch Blutdruckanstiege psychologisch belohnt werden (siehe die Funktion der Barorezeptoren), in einem Zeitraum von zwei bis vier Jahren tatsächlich Bluthochdruck entwickeln.

### **Der Hochdruck sinkt durch Biofeedback**

Menschen lernen Bluthochdruck problemlos, denn sie werden ausreichend belohnt, wenn sie weniger Stress spüren. Bedeutend schwieriger ist es für sie den Hochdruck wieder „nach unten zu kriegen“. Dafür haben Psychologen eine Technik entwickelt, das Biofeedback. Damit ist es möglich, bestimmte Körperfunktionen, die vom Einzelnen nicht direkt wahrgenommen werden, wie beispielsweise den Blutdruck zu messen und an den Patienten zurückzumelden. Dieses Feedback schafft die Voraussetzung, Kontrolle auf dieses Maß auszuüben. Mit Blutdruck-Biofeedback gelingt eine Senkung des Bluthochdrucks.

Langfristig wird die Senkung allerdings nicht erfolgreich sein. Denn beim Blutdruckfeedback tritt das gleiche Problem auf wie bei der Bluthochdruck- Behandlung mit Medikamenten. Wenn einem Patienten der Bluthochdruck genommen wird, wird ihm nach den Überlegungen und Daten der Forschungen von Prof. Rau auch die Fähigkeit genommen, mit Stress und Schmerz umzugehen. Das heißt, diese Patienten werden unglücklich sein über ihren „verlorenen“ Bluthochdruck. Sie

werden relativ schnell wieder anfangen den Bluthochdruck neu zu entwickeln. Aus genau diesem Grund nehmen Blutdruckpatienten nur ungern blutdrucksenkende Medikamente.

### **Therapeutische Konsequenzen**

Bluthochdruckbehandlung mit Biofeedback wird langfristig nur dann sinnvoll sein, wenn die Menschen zusätzlich Möglichkeiten erhalten mit Stress und Schmerz umzugehen.

Verhaltenstherapeutische Genuss-, Stress- und Schmerzbewältigungsprogramme versetzen Patienten in die Lage mit anderen Mitteln als Bluthochdruck gegen Schmerz und Stress vorzugehen.

Autor:  
Dr. Alois Kogler  
e-mail: a.kogler@psychosomatik.at