

Newsletter für Patienten, Angehörige und Pflegende in der Altenhilfe

07/2026

Liebe Freundinnen und Freunde der Altersmedizin, liebe Patienten, liebe Angehörige!

Ich freue mich, Sie wieder zu unserem monatlichen Newsletter zu begrüßen. Schwerpunktthema in diesem Monat ist die Blutdruckeinstellung im Alter.

Bei der Blutdruckeinstellung von hochbetagten Menschen ab 80 Jahren steht eine individuelle Nutzen-Risiko-Abwägung im Vordergrund. Wegen physiologischer Veränderungen im Alter z. B. der Gefäßversteifung und Begleiterkrankungen gelten hier oft andere Regeln und moderatere Zielwerte als bei jüngeren Patienten.

Die wichtigsten Besonderheiten im Überblick:

» **Höhere Zielwerte (systolisch):**

Allgemein gilt, dass für über 80-Jährige meist ein systolischer Zielwert von 130 bis 139 mmHg empfohlen wird.

» **Vorsicht bei zu tiefer Senkung:**

Ein zu starker Blutdruckabfall (systolisch <130 mmHg) kann bei Hochbetagten die Durchblutung lebenswichtiger Organe gefährden. Zudem wird ein zu niedriger Blutdruck mit einem erhöhten Risiko für Stürze oder eine Verschlechterung der kognitiven Leistungsfähigkeit in Verbindung gebracht.

» **Isolierte systolische Hypertonie (Bluthochdruck):**

Häufig ist bei älteren Menschen nur der erste (systolische) Wert stark erhöht. Der diastolische (zweite) Wert ist oft normal oder sogar niedrig, weshalb hier sehr vorsichtig therapiert werden muss.

» **Unbedingt vermieden werden muss die Orthostase (Blutdruckabfall beim Aufstehen):**

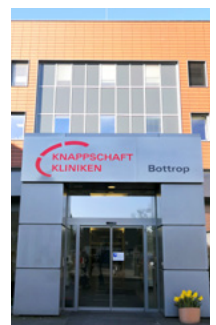
Im Alter lässt die Fähigkeit des Körpers nach, den Blutdruck beim Wechsel vom Liegen zum Stehen schnell anzupassen. Ein plötzlicher Blutdruckabfall (Orthostatische Hypotonie) führt zu Schwindel und erhöht das Sturzrisiko massiv. Die Medikation sollte so gewählt werden, dass Schwindel im Stehen vermieden wird.

Ich freue mich Sie zu unserer monatlichen Veranstaltung im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Gesundes Altern“ am Mittwoch, den 15.07.2026 um 17:00 Uhr am Standort Osterfelder Straße der Knappschaft Kliniken Bottrop im Raum „Schacht 10“ begrüßen zu dürfen. Wie immer werden Sie Gelegenheit haben, eigene Erfahrungen einzubringen und im persönlichen Austausch in allgemein verständlicher Sprache praktische Tipps zu bekommen.

Mit besten Grüßen



Dr. Martin Glasneck, Chefarzt der Geriatrie



Newsletter für Patienten, Angehörige und Pflegende in der Altenhilfe

07/2026

**Terminkalender - Patientenseminare der Altersmedizin 2026****Mi, 15.07.2026, 17:00 Uhr****Blutdruckeinstellung im Alter**

Blutdruck beschreibt die Kraft, mit der das Blut gegen die Gefäßwände fließt. Er wird in zwei Werten gemessen: Systolisch (oberer Wert beim Herzschlag) und diastolisch (unterer Wert in der Entspannungsphase). Im Alter gelten oft andere Regeln und Zielwerte als bei jüngeren Menschen.

Chefarzt Dr. Martin Glasneck spricht als erfahrener Altersmediziner in seinem Vortrag darüber, was man bei steigender Multimorbidität im Alter über das Thema Blutdruck und dessen medikamentöse Einstellung wissen sollte.

Das Geriatriische Forum findet auch in 2026 wie gewohnt im Konferenzraum „Schacht 10“ am Standort an der Osterfelder Straße 157 statt.

Zur besseren Planung bitten wir um Ihre Anmeldung:

E-Mail: uk.bottrop@knappschaft-kliniken.de | Tel.: (02041) 15-2251

Folgetermine:**Mi, 19.08.2026, 17:00 Uhr****Vorbeugung von Demenzerkrankungen**

Was kann man als Laie selbst dazu beitragen, im hohen Alter nicht an Demenz zu erkranken?

**Mi, 16.09.2026, 17:00 Uhr****Blutverdünner - zwischen Nutzen und Risiko**

Was ist im hohen Alter wirklich sinnvoll und was ist gefährlich?

**Kontakt**

Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH · Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop

Klinik für Geriatrie · Chefarzt: Dr. med. Martin Glasneck

E-Mail: geriatrie@mhb-bottrop.de

Telefon: 02041 106 - 1901 / - 1902 / - 1903 / - 1904

Herausgeber

Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH

Osterfelder Str. 157

46242 Bottrop

[> Zum Newsletter anmelden](#)

[> Newsletter abbestellen](#)