

Deutsche
Herzstiftung



Bluthochdruck

Herz und Gefäße schützen



„Die wichtigste Ursache von Bluthochdruck ist Übergewicht“

Der Münchner Kardiologe Heribert Schunkert ist einer der renommiertesten Experten für Bluthochdruck und Mitglied im Wissenschaftlichen Vorstand der Deutschen Herzstiftung. Wir haben ihn gefragt, warum Bluthochdruck immer häufiger auftritt – und was man tun kann, um den folgenschweren hohen Druck zu vermeiden.

Bluthochdruck hat eine fatale Eigenschaft: Er ruiniert den Organismus in aller Stille. Wie macht sich hoher Blutdruck bemerkbar?

Professor Dr. Heribert Schunkert: Wenn sich hoher Blutdruck bemerkbar macht, ist es zu spät. Dann ist der Körper schon geschädigt. Bemerkbar macht sich hoher Blutdruck durch Herzschwäche, koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Schlaganfall, Nieren- und Augenschäden.

Gibt es Vorzeichen, die vor der gefährlichen Entwicklung warnen, etwa Kopfschmerzen, Schwindel oder eine auffallend rote Gesichtsfarbe?

Diese Vorzeichen sind allesamt unzuverlässig. Wer darauf vertraut, rechtzeitig durch solche Symptome gewarnt zu werden, betreibt Vogel-Strauß-Politik. Im Bilde ist man nur, wenn man weiß, wie hoch der eigene Blutdruck ist. Das ist leicht zu bewerkstelligen. Bei jedem Arztbesuch kann man bitten, dass der Blutdruck

gemessen wird, ebenso in der Apotheke. Natürlich kann man auch selbst den Blutdruck messen. Liegt der Blutdruck wiederholt bei oder über 140/90 mmHg, besteht Bluthochdruck. Ist er hochnormal, also zwischen 130 und 139 mmHg, ist Aufmerksamkeit angebracht, denn ein solcher Wert kann schnell in Bluthochdruck übergehen.

Viele Menschen, die Jahrzehnte einen normalen Blutdruck hatten, fallen aus allen Wolken, wenn im fortgeschrittenen Alter plötzlich hoher Blutdruck festgestellt wird.

Statistisch gesehen steigt der Blutdruck im Bevölkerungsdurchschnitt zwischen dem 40. und 70. Lebensjahr um 20 bis 30 mmHg an. Diese Zunahme ist auch ein Spiegel dessen, was wir dem Körper an ungesundem Lebensstil im Lauf der Zeit zugemutet haben. Wer Übergewicht vermeidet, sich gesund ernährt und viel bewegt, hat gute Chancen, sein Leben lang vom Bluthochdruck befreit zu bleiben.

Was halten Sie für die wichtigste Ursache des hohen Blutdrucks?

Die wichtigste Ursache des Bluthochdrucks hierzulande ist Übergewicht.

Und die zweitwichtigste?

Bewegungsmangel. Ein Mangel an Bewegung ist eng mit Übergewicht verbunden.

Wie führt Übergewicht zu Bluthochdruck?

Nehmen wir als Beispiel den Körper einer Frau, deren Herz-Kreislauf-System auf ein Gewicht von etwa 60 Kilogramm angelegt ist. Wenn sie aber ein Gewicht von 90 Kilogramm mit sich herumträgt, muss das Herz mehr arbeiten, also mehr Blut pro Minute auswerfen. Das vermehrte Blutvolumen fließt durch Gefäße, die nur für einen Körper von 60 Kilogramm ausgelegt sind. Dann erfolgt die Blutversorgung des Körpers unter erhöhtem Druck.

Bei Übergewicht werden die Hormone Aldosteron und Cortisol ver-

mehrt ausgeschüttet und treiben den Blutdruck nach oben. Zugleich wirkt Übergewicht auf den Körper wie eine niedrig schwelende Entzündung. Auch das hinterlässt in den Gefäßen Spuren und erhöht den Blutdruck. Übergewichtige Menschen neigen zu Atemaussetzern im Schlaf. Dadurch sinkt die Sauerstoffsättigung des Blutes. Das führt zur Ausschüttung von Stresshormonen – und damit zu erhöhtem Blutdruck.

Übergewicht führt nicht nur zu hohem Blutdruck, sondern auch zu Diabetes, sogar schon bei Kindern, zu Herz- und Krebserkrankungen und zum Verschleiß der Gelenke. Übergewicht ist ein enormes Gesundheitsproblem. In Deutschland sind 54 Prozent der Erwachsenen übergewichtig oder stark übergewichtig.

Gilt das alles auch schon bei einem geringen Übergewicht von drei oder fünf Kilogramm?

Da kommt es weniger auf das absolute Gewicht an, sondern auf das Verhältnis von Fettgewebe zum Rest des Körpergewebes. Sind die fünf Kilogramm reine Fettmasse und ist der Anteil von Muskulatur eher gering, können auch die fünf Kilogramm schon ungünstig sein.

Übergewichtige haben meist einen dicken Bauch. Ist das von besonderer Bedeutung?

Allerdings. Das Fettgewebe, das sich im Bauch verbirgt, unterscheidet sich biochemisch vom Fett an anderen Stellen des Körpers. Es ist aktiver und wirkt besonders negativ auf Gefäße und Herzkreislauforgane. Ein dicker Bauch ist deutlich gefährlicher als Fettpolster an den Armen, am Gesäß oder an den Oberschenkeln.

»Wer Übergewicht vermeidet, sich gesund ernährt und viel bewegt, hat gute Chancen, sein Leben lang vom Bluthochdruck befreit zu bleiben.«

Wie sollte die Ernährung aussehen, wenn man nicht zunehmen will?

Um nicht zuzunehmen, sollten leere Kohlenhydrate, die nur Kalorien liefern, vermieden werden: in erster Linie Zucker, zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten, Eis, aber auch Weißmehlprodukte wie Weißbrot, Kuchen, Kekse, Knabberzeug. Die leeren Kohlenhydrate gehen schnell ins Blut über, sättigen aber nur kurze Zeit. Hungrig greift man dann nach weiterem Essbaren und führt sich mehr Kalorien zu, als der Körper braucht.

Auch in einem Apfel ist Zucker enthalten, Fruchtzucker. Aber es dauert viel länger, bis der Fruchtzucker ins Blut kommt, weil er zunächst aufgeschlüsselt werden muss, damit der Körper ihn verwerten kann. Dadurch hält das Sättigungsgefühl länger an.

Als optimal hat sich die sogenannte Mittelmeerküche erwiesen. Das bedeutet jedoch nicht Pizza und Pasta, sondern sehr viel Gemüse, Salat, Rohkost, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, magere Milchprodukte, wenig Fleisch, eher Fisch, eine Vielfalt von Kräutern und Gewürzen.

Welche Rolle spielt Salz?

Wir essen zu viel Salz. In verarbeiteten Lebensmitteln ist viel Salz verborgen, beispielsweise in Brot, Wurst und Käse. Besonders salzreich sind auch Konserven- und Fertiggerichte. Ein Zuviel an Salz ist ein

Zeichen für eine ungesunde Ernährung. Gemüse, Rohkost und Obst enthalten sehr wenig Salz. Wer sich für eine gesunde Ernährung entscheidet, isst automatisch salzärmer und löst damit den größten Teil des Salzproblems.

Wie steht es mit Erfrischungsgetränken, mit Kaffee und Tee, Zigaretten und Alkohol?

Gesüßte Erfrischungsgetränke, die sogenannten Softdrinks, enthalten so viel Zucker, dass man auf sie grundsätzlich verzichten sollte. Kaffee ohne Zucker ist relativ unproblematisch – man kann vier bis fünf Tassen Kaffee am Tag trinken, wenn man sich dabei wohlfühlt. Gegen schwarzen und grünen Tee ohne Zucker ist aus gesundheitlicher Sicht nichts einzuwenden. Über Zigaretten braucht man nicht viel zu sagen. Jeder weiß, dass Rauchen extrem gesundheitsgefährdend ist. Das gilt auch für E-Zigaretten. Problematisch sind Lakritzen, weil sie wie ein Hormon auf den Körper wirken und den Blutdruck erhöhen.

Wie viel Alkohol kann man sich leisten?

Früher hat man geglaubt, ein alkoholisches Getränk pro Tag sei unproblematisch. Heute ist man wesentlich vorsichtiger. Alkohol enthält viele Kalorien und trägt erheblich zu Übergewicht und Leberverfettung bei. Man sollte Alkohol nur in ganz geringen Mengen zu sich nehmen.



Um das Blutgefäßsystem elastisch zu halten, muss es trainiert werden.

Wie führt Bewegungsmangel zu hohem Blutdruck?

Unsere Gefäße haben die Aufgabe, das Blut dahin zu bringen, wo es gebraucht wird. Sie sind nicht starre Röhren, sondern elastisch und dehnbar. Um das Gefäßsystem elastisch zu erhalten, muss es trainiert werden. Wenn man hauptsächlich am Schreibtisch arbeitet und die Freizeit auf der Couch verbringt, fehlt dieses Training. Die Gefäße werden steif. Dann kann Blut nur mit erhöhtem Druck durch das Gefäßsystem transportiert werden.

Wie viel Bewegung braucht der Mensch?

Ideal sind 30 Minuten Ausdauertraining an fünf Tagen der Woche.

Dieses Maß an körperlicher Aktivität sollte man – auch wenn man älter wird – so lange wie möglich beibehalten. Je nach Vorliebe kann das ein strammer Spaziergang sein, Fahrradfahren, Joggen, Schwimmen, Tanzen oder Tennis spielen.

Kann sich ein Bewegungsmuffel direkt ins Training stürzen?

Wichtig ist es, das richtige Maß zu finden. Wenn man seit 20 Jahren nicht trainiert hat, kann man als 60-Jähriger nicht da anfangen, wo man als 40-Jähriger aufgehört hat. Man sollte sich zunächst Aufgaben stellen, die leicht zu bewältigen sind, und sich dann langsam an ein größeres Bewegungspensum herantasten. Es ist auch sinnvoll, sich vor Trai-

ningsbeginn von einer Ärztin oder einem Arzt beraten zu lassen.

Wie wirkt Stress auf den Blutdruck?

Heute ist Stress oft von Dauer: Stress bei der Arbeit, Angst vor Arbeitslosigkeit, Angst vor der Zukunft, Stress in der Familie. Um den chronischen Stress besser auszuhalten, greifen manche Menschen zur Zigarette, sie essen zu viel und trinken zu viel Alkohol. Aber auch ohne solch ein gesundheitsschädigendes Verhalten erhöht Stress den Blutdruck: Er stößt molekulare Prozesse an, die zu einer chronischen Entzündung im Körper führen. Das schädigt die Gefäße und erhöht den Blutdruck. Zum Glück ist man Stress

nicht hilflos ausgesetzt, man kann lernen, damit besser umzugehen.

Können Krankheiten hohen Blutdruck auslösen?

Ja, man spricht dann von einem sekundären Bluthochdruck. Bei den Erkrankungen handelt es sich vor allem um Nierenerkrankungen und um die Schlafapnoe, also häufige Atempausen während des Schlafes. Auch eine Überproduktion von Aldosteron, Cortisol, Schilddrüsen- und Stresshormonen treibt den Blutdruck nach oben. Von einem sekundären Bluthochdruck sind fünf bis zehn Prozent aller Bluthochdruckpatienten betroffen.

Wenn drei blutdrucksenkende Medikamente nicht genügen, um den Bluthochdruck bei einem normalgewichtigen Patienten ausreichend zu senken, sollte nach diesen Erkrankungen gefahndet werden.

Kann ein Bluthochdruck auch von Medikamenten kommen?

Da sind vor allem die sogenannten nicht-steroidalen Antirheumatika, kurz NSAR, zu nennen, eine Gruppe von Medikamenten, die schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend wirken. Beispiele sind Diclofenac, Ibuprofen oder Naproxen. Sie werden zu sorglos bei jeder Gelegenheit und zu lange eingenommen. Sie erhöhen nicht nur den Blutdruck, sie können auch zu Magenblutungen und Magengeschwüren führen. Auch die Nieren und das Herz können geschädigt werden. Schmerzmittel sollten so niedrig dosiert und so kurz wie möglich eingesetzt werden.

Als ungünstig für den Blutdruck kann sich auch die Pille zur Empfängnisverhütung auswirken. Sie liegt in verbesserter dritter Genera-

tion vor, hat aber immer noch Nebenwirkungen. Wenn bei einer Frau Bluthochdruck oder Übergewicht oder eine Neigung zu Thrombosen besteht oder wenn sie raucht, sollte sie sich gemeinsam mit ihrer Ärztin, ihrem Arzt andere Maßnahmen zur Verhütung überlegen.

Neuerdings wird intensiv über die Auswirkung von Umweltproblemen auf den Blutdruck diskutiert.

Luftverschmutzung, Schwefeldioxid und Feinstaub erhöhen den Blutdruck, ebenso dauernd hohe Lärmpegel durch Flugzeuge und Straßenverkehr. Auch der Klimawandel wirkt sich aus, etwa durch extreme Hitzeperioden. Die Situation ist komplex. An sich ist Wärme güns-

tig: Wärme senkt den Blutdruck. Aber extreme Hitzeperioden setzen den Körper so unter Stress, dass der Blutdruck steigen kann. Oft kann auch das Gegenteil geschehen: Die Gefäße weiten sich, der Blutdruck fällt ab. Wenn man sich in der Hitze aufhält, schwitzt, zu wenig trinkt, kann es zu Schwindel, Ohnmacht, Herzrhythmusstörungen kommen. In Hitzeperioden treten Herzinfarkt und Schlaganfall vermehrt auf.

Vorbeugen kann man, indem man die Hitze möglichst meidet. Einen durch Schwitzen verursachten Flüssigkeitsverlust sollte man nicht nur durch das Trinken von Wasser oder Tee, sondern den Verlust von Elektrolyten wie Natrium, Kalium, Magnesium auch durch den Verzehr

»Schon Kinder und Jugendliche sollten in den Kitas und Schulen an eine gesunde Lebensweise herangeführt werden.«



Eine lohnende Investition: gesunde Ernährung von Anfang an

von Gemüse, Salat und Obst ausgleichen. Manchmal fällt der Blutdruck so stark ab, dass die Dosis der Blutdruckmedikamente nach Rücksprache mit dem Arzt angepasst werden muss. Während Hitzeperioden sollte der Blutdruck häufig kontrolliert werden.

Gibt es auch eine erbliche Belastung?

Ja, es gibt eine erbliche Belastung für hohen Blutdruck. Dabei handelt es sich nicht um ein einzelnes Gen, sondern um mehrere Genvarianten, die allesamt hohen Blutdruck begünstigen. Zurzeit kann man diese Varianten noch nicht routinemäßig durch Genanalysen feststellen. Aber es gibt Hinweise, beispielsweise wenn bei einem normalgewichtigen Menschen unter 35 Jahren Bluthochdruck auftritt oder wenn im Stammbaum viele frühe Todesfälle durch Schlaganfall oder Herzinfarkt auffallen.

Auf keinen Fall ist die ererbte Veranlagung ein unabänderliches Schicksal. Wir haben gelernt, dass man die genetische Belastung nicht von Lebensstilfaktoren abkoppeln kann. Erbliche Belastung verschlimmert die Folgen eines ungesunden Lebensstils um das Vier- bis Achtfache – andererseits ist mit einem gesunden Lebensstil bei genetisch bedingtem Bluthochdruck mehr zu bewirken als bei Hochdruckpatienten ohne diese Veranlagung. Ein konsequent gesunder Lebensstil, das Vermeiden von Übergewicht, eine gesunde Ernährung und viel Bewegung können die erbliche Belastung neutralisieren.

Ziehen wir eine Zwischenbilanz.

Wer Übergewicht vermeidet, sich gesund ernährt und sich viel be-

»Auch wenn Blutdruckmedikamente notwendig sind, zeigt eine gesunde Lebensweise auf Dauer Wirkung.«

wegt, hat gute Chancen, vom Bluthochdruck verschont zu bleiben. Ein Bluthochdruck unterhalb der Grenze von 160/90 mmHg kann in vielen Fällen durch Abnehmen und durch ein energisches Umstellen des Lebensstils so weit gesenkt werden, dass auf Blutdruckmedikamente verzichtet werden kann.

Auch wenn Blutdruckmedikamente notwendig sind, zeigt eine gesunde Lebensweise auf Dauer Wirkung: Wird der Patient mit einer Kombination mehrerer Blutdruckmedikamente behandelt, kann oft auf ein Medikament verzichtet werden; wird nur ein Medikament eingenommen, kann man die Dosis verringern. In beiden Fällen werden potenzielle Nebenwirkungen minimiert – ein großer Gewinn.

Dass Millionen von Übergewichtigen in Deutschland durch Argumente zu einem anderen Lebensstil bewegt werden können, ist Wunschenken. Ernährungsgewohnheiten sind bei Erwachsenen so eingeschliffen, dass es äußerst schwierig ist, sie zu ändern. Wer schon immer dick belegte Wurstbrote, Pommes frites mit Mayonnaise oder Schweinshaxe mit ordentlich viel Bier zu sich nimmt, wird sich kaum zur Mittelmeerküche bekehren lassen.

Da haben Sie leider recht. Aber daraus muss man eine Konsequenz ziehen: Wenn es zu schwierig ist, Ge-

wohnheiten der Erwachsenen zu ändern, muss man sich um die Jungen kümmern. Sie sollten bereits in Kita und Schule an einen gesunden Lebensstil herangeführt werden. Zum Beispiel: In der Schule sollten die Heranwachsenden jeden Tag eine Stunde Sport treiben. Das dort angebotene Essen sollte sich an der Mittelmeerküche orientieren und möglichst vor Ort frisch zubereitet werden. Das ist nicht umsonst zu haben, sondern erfordert erhebliche Investitionen. Aber es sind Investitionen, die sich lohnen. Eine derartige Ausrichtung von Kita und Schule schützt nicht nur vor hohem Blutdruck und vor schweren Herz- und Krebserkrankungen – sie brächte auch schon im Hier und Jetzt mehr Lebensfreude.

Die Fragen stellte Dr. Irene Oswald, langjährige Chefredakteurin von **HERZ heute**, der Zeitschrift der Deutschen Herzstiftung.



Professor Dr. Heribert Schunkert ist Direktor der Klinik für Erwachsenen-kardiologie im Deutschen Herzzentrum München.
Kontakt: schunkert@dhm.mhn.de