



## Häufigkeit von Bluthochdruck

### ANTEIL DER BETROFFENEN NACH ALTERSGRUPPEN UND GESCHLECHT

Frauen	18 bis 29 Jahre	4,2 Prozent
	30 bis 44 Jahre	9,0 Prozent
	45 bis 64 Jahre	31,6 Prozent
	≥ 65 Jahre	63,8 Prozent
Männer	18 bis 29 Jahre	4,4 Prozent
	30 bis 44 Jahre	14,5 Prozent
	45 bis 64 Jahre	38,3 Prozent
	≥ 65 Jahre	65,1 Prozent

Quelle: Neuhauser, Kuhnert und Born 2017; Robert Koch-Institut, Berlin



Falsche Ernährung und Bewegungsarmut macht Kinder nicht nur dick, sondern kann auch zu Bluthochdruck führen.

### Schon 6-Jährige unter Druck

Besondere Aufmerksamkeit gilt in diesem Zusammenhang auch den derzeit mehr als 1 Million übergewichtigen und 800.000 adipösen Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Sie leiden zunehmend unter Krankheiten, die in der Vergangenheit als typische Alterserscheinungen galten. Doch sind inzwischen für Alt und Jung rund 60 teilweise tödliche Folgen von Übergewicht bekannt. Wissenschaftler um Iñaki Galán von der präventionsmedizinischen Forschung an der Autonomen Universität Madrid fanden heraus: Kinder, die bereits mit vier Jahren übergewichtig sind, haben zum Beispiel ein mehr als doppelt so hohes Risiko, schon mit sechs Jahren Bluthochdruck zu entwickeln. Für fettleibige Kinder stellt sich die Situation mit einem rund dreifach erhöhten Risiko noch dramatischer dar. Diese 2019 veröffentlichten Daten machen deutlich, dass der Grundstein für Gesundheit oder Krankheit im Erwachsenenalter sehr viel früher gelegt wird, als wir denken.

### Elterliche Vorsorge mit Kompetenz

Darüber hinaus verbringt ein Großteil der Kinder nur noch wenig Zeit in der Natur oder mit Freunden. Statt in Bewegung pflügen die Kids ihre sozialen Kontakte via Smartphone und Tablet vom Sofa aus. „Vor allem Kinder aus sozial schwachen Familien sind gefährdet, Übergewicht und seine Folgeerkrankungen zu entwickeln“, so Dr. med. Thomas Fischbach, Präsident des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte e. V. (BVKJ), anlässlich des Kinder- und Jugendärztetages 2019. „Sie schauen mehr Fernsehen, sind vermehrt Werbung für ungesunde Lebensmittel ausgesetzt, in ihren Familien gibt es häufig zu wenig Ernährungskompetenz, also werden ungesunde Lebensmittel eingekauft, es gibt keine strukturierten Mahlzeiten etc.“ Aufklärung von Anfang an tue Not, schon in der Kita und in Schulen. So dürften dort zum Beispiel keine zuckerhaltigen Getränke erhältlich sein. Auch eine Zuckersteuer nach dem Vorbild der Franzosen fordert der BVKJ.

### Primäre Hypertonie

Generell wird zwischen primärer und sekundärer Hypertonie unterschieden. Die primäre Erkrankung entsteht oft durch mehrere ineinandergreifende Faktoren, die deinen Blutdruck verändern können. Neben deinem Lebensalter und Geschlecht sind das allen voran dein Lebensstil und die Ernährungsgewohnheiten. Etwa 30 Prozent der primären Hypertonie gehen nämlich auf Übergewicht zurück (!), 15 Prozent auf übermäßigen Alkoholkonsum.

### Weg mit der Kippe

Auch Rauchen stellt einen bedeutenden Risikofaktor dar. Weil Nikotin die Blutgefäße einengen kann, steigt beim Rauchen der Blutdruck vorübergehend an. Das Herz schlägt schneller. Je mehr geraucht wird, umso mehr kann das einmal ins Blut gelangte Nikotin den Blutdruck dauerhaft erhöhen. Bei Rauchern ist auch



Übergewicht, Rauchen und Alkoholkonsum begünstigen die Entstehung von Bluthochdruck.

der Sauerstoffgehalt im Blut geringer als bei Nichtrauchern, da Kohlenmonoxid den Blutfarbstoff Hämoglobin blockiert – und damit den Transport von Sauerstoff von der Lunge zu den Organen. Stattdessen wird immer mehr Kohlenmonoxid zu den Zellen befördert. Parallel ist durch das Atemgift auch die Abgabe von vorhandenem Sauerstoff aus dem Blut an die Körpergewebe gehemmt. Das Risiko einer Arterienverkalkung, der Arteriosklerose, steigt. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird durch den blauen Dunst sogar um das Sechsfache erhöht.

### **Sekundäre Hypertonie**

Eine sekundäre Hypertonie liegt in 5 bis 10 Prozent der Fälle vor. Dabei bereiten andere Erkrankungen den Boden für Bluthochdruck, zum Beispiel hormonelle Erkrankungen oder Nierenerkrankungen wie der primäre Hyperaldosteronismus (PHA), auch Conn-Syndrom genannt. PHA ist gekennzeichnet durch überaktive Zellen in der Nebenniere, die das Hormon Aldosteron produzieren. Dieses Hormon spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation von Salzen wie Natrium und Kalium im Blut und damit auch des Blutdrucks.

Als häufigste Ursache für sekundäre Hypertonie gilt allerdings das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom (OSAS). Ein Zusammenhang, der Experten zufolge selbst in Fachkreisen immer noch unterschätzt wird. Du musst dir das so vorstellen: Wenn als Folge einer Engstellung der oberen Atemwege deine Atmung mehr als fünfmal in der Stunde jeweils länger als 10 Sekunden aussetzt, wird dein Herz dadurch enorm belastet. Der Organismus gerät in Stress. Die nächtliche Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Noradrenalin kann zusätzlich zum chronischen Anstieg des Blutdrucks beitragen.

Die in der Regel adipösen, also fettleibigen, Schlafapnoe-Patienten sind insgesamt einem erhöhten kardiovaskulären Risiko ausgesetzt. Resultate verschiedener Studien zeigen, dass eine



Das kardiovaskuläre Risiko bezieht sich auf Erkrankungen, die das Herz und die Gefäße betreffen.

konsequente Therapie der Atemaussetzer durch spezielle Beatmung mit Nasenmaske (CPAP, *continuous positive airway pressure*) auch zur Senkung des Blutdrucks um bis zu 10 mmHg führte, vor allem bei Betroffenen mit ausgeprägter Tagesmüdigkeit. Bei der CPAP-Beatmung wird durch geringen Überdruck das Einatmen erleichtert. Fazit der Wissenschaftler: Wird eine Schlafapnoe behandelt, hat dies auch einen positiven Effekt auf den Blutdruck, das kardiovaskuläre Risiko kann sogar erheblich gesenkt werden.

### **Metabolisches Syndrom**

Das metabolische Syndrom steht ebenfalls in engem Zusammenhang mit Bluthochdruck. Ein wesentliches Merkmal ist eine umfangreiche Körpermitte. Bei Frauen ist das ein Bauchumfang von mehr als 80, bei Männern von mehr als 94 Zentimetern. Besonders riskant wird es bei Frauen ab 88, bei Männern ab 102 Zentimetern Umfang. Weitere Parameter sind:

- erhöhte Blutfett- beziehungsweise Triglyzeridwerte (150 mg/dl)
- niedriges „gutes“ HDL-Cholesterin (Frauen < 50 mg/dl, Männer < 40 mg/dl)
- erhöhte Nüchtern glukose (> 100 mg/dl) beziehungsweise ein bereits diagnostizierter Diabetes mellitus vom Typ 2
- erhöhte Blutdruckwerte beziehungsweise eine bereits behandelte Hypertonie

Treffen zusätzlich zum erhöhten Bauchumfang zwei dieser vier Risikofaktoren zu, lautet die Diagnose: metabolisches Syndrom. Zu den Ursachen gehören vor allem eine unausgewogene Ernährung mit überwiegend schnell verfügbaren Kohlenhydraten und Heißhungerattacken, mangelnde körperliche Aktivität, chronischer Stress, aber auch Depressivität oder anhaltender Ärger.

Etwa 25 Prozent aller Deutschen sind vom metabolischen Syndrom betroffen, am häufigsten ab der siebten Lebensdekade.

Den Lebensstil zu ändern – also durch gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung das Körpergewicht zu reduzieren und die Blutzucker- und Blutfettwerte zu verbessern – ist der Hauptansatzpunkt einer jeden Behandlung.



### **Medikamente, deren Einnahme den Blutdruck erhöhen kann**

- Schmerzmittel aus der Gruppe nicht-steroidaler Antirheumatika (NSAR) (z. B. Diclofenac)
- Antidepressiva
- Appetitzügler
- Orale Kontrazeptiva (Pille)
- Kortison
- Rheumamittel (z. B. Cyclosporin A, Tacrolimus, Leflunomid)
- Erythropoetin (EPO, fördert die Bildung roter Blutkörperchen)
- Sympathomimetika (z. B. abschwellende Nasentropfen)

### **Bluthochdruck ist abhängig von ...**

#### **... beeinflussbaren Risikofaktoren:**

- Übergewicht und Bewegungsarmut
- Rauchen
- Hoher Alkoholkonsum
- Hohe Kochsalzzufuhr
- Chronischer Stress

#### **... nicht beeinflussbaren Risikofaktoren:**

- Alter
- Geschlecht
- Familiengeschichte mit Herz-Kreislauf- oder Gefäßerkrankungen

#### **... Vorerkrankungen:**

- Metabolisches Syndrom
- Diabetes mellitus
- Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom (OSAS)
- Hormonelle Erkrankungen (z. B. Schilddrüsenüberfunktion)
- Nierenerkrankungen
- Chronische Schmerzzustände



Die Top 10 Tipps für eine gesunde und artgerechte Ernährung findest du ab Seite 61.