

Risikofaktoren für Bluthochdruck

Meist entsteht Bluthochdruck durch das Zusammenwirken mehrerer Risikofaktoren. Dazu gehören nicht-beeinflussbare Aspekte, wie erbliche Veranlagung, Alter und Geschlecht. Aber auch beeinflussbare Größen, z.B. Ernährungs- oder Lebensgewohnheiten, spielen eine wichtige Rolle.

Die wichtigsten Risikofaktoren sind:

» **Übergewicht und Bewegungsmangel:**

Mindestens 50 % der Bluthochdruck-Patienten sind übergewichtig. Ein hohes Körpergewicht bedeutet aufgrund der Masse Mehrarbeit für das Herz. Außerdem führt Übergewicht zu einer Erhöhung der Sympathikus-Aktivität. Der Sympathikus ist Teil des vegetativen Nervensystems und für die Leistungsbereitschaft des Körpers verantwortlich. Er steigert die Herzaktivität, die Durchblutung der Muskulatur und den Stoffwechsel und führt so auch zu einer Erhöhung des Blutdrucks. Wirksame Maßnahmen sind Gewichtsreduktion und die Steigerung der körperlichen Aktivität durch Bewegung und Ausdauersport.

» **Hohe Kochsalzzufuhr:**

Auch eine unausgewogene Ernährung (Fette, Fertigprodukte, Fleisch) kann zu Bluthochdruck führen. Rund 40 % der Hypertoniker sind salzsensitiv, d.h. sie reagieren mit einer starken Blutdrucksteigerung auf Kochsalz. Die Umstellung auf salzärmere Kost (max. 6 g pro Tag, DGE-Empfehlung) kann den Blutdruck deutlich senken.

» **Stress:**

Stress führt, ebenso wie Übergewicht, zu einer gesteigerten Aktivität des sympathischen Nervensystems. Berufliche und familiäre Probleme können so zu einer großen psychischen und körperlichen Belastung werden. Ängste und Ärger, die mit dem Stress einhergehen, bringen uns im wahrsten Sinne des Wortes auf „180“. Es empfiehlt sich daher, Stress zu reduzieren, den Umgang mit Stress bewusster zu steuern und für regelmäßige Entspannung zu sorgen.

» **Hoher Alkoholkonsum:**

Alkohol führt zu einer Erhöhung des Blutdrucks. Die genauen Mechanismen sind noch nicht abschließend geklärt, aber Alkohol aktiviert ebenfalls den Sympathikus und verändert den Salzgehalt im Körper. Männer sollten nicht mehr als 20 g, Frauen nicht mehr als 10 g Alkohol pro Tag zu sich nehmen.

Quellen:

Janhsen K, Strube H, Starker A. Hypertonie. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, H. 43. Berlin: Robert-Koch-Institut, 2008.
Middeke M. Arterielle Hypertonie. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2005.