

## Bluthochdruck: Wie lässt sich durch Übergewicht-assoziierte Hypertonie therapieren?

Der 17. Mai 2010 steht unter dem Motto »Zuviel Gewicht erhöht den Blutdruck!«

Bei Menschen mit Bluthochdruck und Übergewicht kann eine Umstellung des Lebensstils zur Blutdrucksenkung führen. Eine gesunde Ernährung und Sport bilden dafür die Basis: Regelmäßiges körperliches Training (Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking, etc.) können ähnlich effektiv sein wie die medikamentöse Blutdrucksenkung [Ketelhut 2004]. Doch eine solche Lebensumstellung fällt nicht leicht - Hilfe und Unterstützung finden Betroffene in Selbsthilfegruppen oder bei der Deutschen Hochdruckliga. Sie hält umfassendes Informationsmaterial für Hypertoniker bereit (Blutdruckpass, Broschüren, die Patientenzeitschrift »Druckpunkt«). Auf dem Internetauftritt der Deutschen Hochdruckliga ([www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)) finden sich die Kontaktdaten der regionalen Selbsthilfegruppen – oft fällt es in der Gemeinschaft leichter, Bluthochdruck und Übergewicht in den Griff zu bekommen!

Da eine Lebensumstellung aber den meisten Patienten sehr schwer fällt und nicht immer von Erfolg gekrönt ist, sollte auch eine medikamentöse Blutdrucksenkung bei Hypertonie erfolgen. Hochdruckmedikamente lassen sich grob in fünf Klassen unterteilen (Beta-Blocker, ACE-Hemmer, Angiotensin-Rezeptor-Blocker, Diuretika und Kalziumantagonisten) – egal, welche Therapie erfolgt: allen ist zu eigen, dass sie die Morbidität und Mortalität der Betroffenen verbessern.

Hochdruckliga



### FÜR MEHR INFORMATION

DEUTSCHE HOCHDRUCKLIGA e.V. DHL®  
DEUTSCHE HYPERTONIE GESELLSCHAFT  
Kompetenzzentrum Bluthochdruck

Kontaktadresse:

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®  
Berliner Straße 46  
69120 Heidelberg

Tel: 0 62 21 / 5 88 55-0  
Fax: 0 62 21 / 5 88 55-25  
E-Mail: [hochdruckliga@t-online.de](mailto:hochdruckliga@t-online.de)

Spendenkonto: 206 704 758  
Postbank Karlsruhe: BLZ 660 100 75

Herz-Kreislauf-Telefon der Deutschen Hochdruckliga

Tel: 0 62 21 / 5 88 555  
Mo-Fr von 9.00 bis 17.00 Uhr

oder besuchen Sie uns im Internet unter:  
[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

# WELT HYPERTONIE TAG

initiiert von der Welt Hypertonie Liga  
17. Mai 2010

Presspack zum  
WELT HYPERTONIE TAG am 17. MAI 210

unter dem Motto  
»ZUVIEL GEWICHT ERHÖHT DEN BLUTDRUCK«



Hochdruckliga



*Wir nehmen Ihnen den Druck*  
[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

## MOTTO DES WELT HYPERTONIE TAGES

Der Welt Hypertonie Tag 2010 steht unter dem **Motto »Zu viel Gewicht erhöht den Blutdruck!«**. Damit steht in diesem Jahr das Körpergewicht im Fokus der Bluthochdruck-Prävention.

Übergewicht ist in den Industrienationen zu einem gesellschaftlichen Problem geworden. Die Deutschen bringen im Ländervergleich sogar am meisten auf die Waage. Erst kürzlich zeigte die internationale IASO-Studie, dass in Deutschland 75% der Männer und 59% der Frauen übergewichtig sind. Doch »Pfundskerle« und »Pfundsmädel« leben risikoreich: Übergewicht ist ein Hauptrisikofaktor für Bluthochdruck – und der wiederum zieht gefährliche kardiovaskuläre Schädigungen nach sich und gilt als häufigste Ursache für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Bei Erreichen des Normalgewichts normalisiert sich in der Regel auch der Blutdruck wieder von selbst, ohne dass blutdrucksenkende Medikamente eingenommen werden müssen. Eine ganz neue Studie zeigte sogar, dass der Gewichtsverlust auch Schäden an den Blutgefäßen rückgängig machen kann. Abnehmen ist also in doppelter Hinsicht gut für Herz und Gefäße.

## Übergewicht führt zu Bluthochdruck; Gewichtsverlust kann den Blutdruck normalisieren

Der Welt Hypertonie Tag macht auf Bluthochdruck, seine Folgen sowie Möglichkeiten zur Prävention aufmerksam und unterstreicht in diesem Jahr den Risikofaktor Übergewicht.

### Der 17. Mai 2010 steht unter dem Motto »Zuviel Gewicht erhöht den Blutdruck!«

Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine Volkskrankheit – die Zahl der Betroffenen nimmt in einem besorgniserregenden Maße stetig zu. Mindestens 30 Millionen Menschen in Deutschland haben einen zu hohen Blutdruck. Man geht davon aus, dass bei den über 60-Jährigen sogar schon jeder Zweite betroffen ist.

Warum leiden so viele Menschen an Bluthochdruck?

Zwar sind die Ursachen der essentiellen Hypertonie (Bluthochdruck) multifaktoriell und nicht endgültig geklärt, aber bestimmte Risikofaktoren sind bekannt und könnten gut beeinflusst werden. Dazu gehört vor allem das Übergewicht – und das ist in den Industrienationen mittlerweile zu einem »gewichtigen« Problem geworden. Die Deutschen bringen im Ländervergleich sogar am meisten auf die Waage. Erst kürzlich zeigte die internationale IASO-Erhebung, dass in Deutschland 75% der Männer und 59% der Frauen übergewichtig sind. Doch »Pfundskerle« und »Pfundsmädel« leben risikoreich, denn Übergewicht ist ein Hauptrisikofaktor für Bluthochdruck.

Die Folgen von Bluthochdruck sind gravierend, denn die Erkrankung geht mit einem deutlich erhöhten Risiko einher, ernste kardiovaskuläre Krankheiten (Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenversagen, Gefäßschäden) zu erleiden, insbesondere wenn der Bluthochdruck nicht erkannt und behandelt wird. Leider ist die Dunkelziffer der

Hypertonie nach wie vor sehr hoch, da sie häufig ohne nennenswerte Symptome verläuft. Der Bluthochdruck wird daher von vielen Betroffenen nicht bemerkt. Umso wichtiger ist es, die Bevölkerung für diese Erkrankung und ihre möglichen Folgen zu sensibilisieren sowie Präventionsmaßnahmen bekannter zu machen.

Abnehmen bei Übergewicht ist eine effiziente Maßnahme zur Vorbeugung von Bluthochdruck wie auch zur Therapie, denn bei Erreichen des Normalgewichts normalisiert sich in der Regel auch der Blutdruck von selbst, ohne dass blutdrucksenkende Medikamente eingenommen werden müssen. Eine ganz neue Studie zeigte sogar, dass der Gewichtsverlust auch Schäden an den Blutgefäßen rückgängig machen kann. Abnehmen ist also in doppelter Hinsicht gut für Herz und Gefäße!

Der Welt Hypertonie Tag 2010 möchte auf den Zusammenhang zwischen Übergewicht und Bluthochdruck aufmerksam machen sowie das generelle Bewusstsein für die Erkrankung Bluthochdruck schärfen. Er möchte Übergewichtige motivieren, abzunehmen und so ihren Gefäßen den Druck zu nehmen, denn: **»Zuviel Gewicht erhöht den Blutdruck!«**

Helfen Sie uns, die wichtige Präventionsbotschaft des Welt Hypertonie Tages publik zu machen. Sollten Sie noch weitere Informationen oder einen Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

**Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®/Deutsche Hypertonie Gesellschaft** (Kontaktmöglichkeiten siehe Rückseite)

1. <http://www.iaso.org>
2. Heida N-M et al. J Am Coll Cardiol 2010; 55:357-367.



ZU VIEL  
GEWICHT  
ERHÖHT  
DEN  
BLUTDRUCK

## Bluthochdruck: Facts & Figures

### WAS IST BLUTHOCHDRUCK?

Normal ist ein Blutdruck von <130/<85 mmHg, optimal einer von nur <120/<80 mmHg. Als hochnormal gelten Werte 130-139/85-89 mmHg – hier ist bereits Vorsicht geboten. Von Bluthochdruck (Hypertonie) spricht man aber erst bei Werten >140/>90 mmHg. Je höher die Werte, desto schwerer die Hypertonie.

### BLUTDRUCK: PRÄVALENZ UND INZIDENZ

Bluthochdruck (Hypertonie) ist mittlerweile eine der weltweit häufigsten Erkrankungen: Im Jahr 2000 waren 1 Milliarde Menschen davon betroffen und man geht davon aus, dass 2025 über 1,5 Milliarden Menschen betroffen sein werden [1]. Die Inzidenz steigt also dramatisch. In Deutschland beläuft sich die Prävalenz derzeit auf 30-40% [2], ab dem 50. Lebensjahr liegt sie in Deutschland sogar bei über 50% – d.h. jeder Zweite über 50-Jährige in Deutschland hat Bluthochdruck [2]!

### DUNKELZIFFER VON BLUTHOCHDRUCK

Nur etwa 50% aller Betroffenen wissen von ihrer Erkrankung [3] und nur etwa 25% der Betroffenen sind in Behandlung. Doch: Ein unbehandelter Hypertonus kann gravierende Folgeerkrankungen nach sich ziehen.

## Adipositas (Fettleibigkeit): Facts & Figures

### WAS IST ÜBERGEWICHT, WAS IST ADIPOSITAS?

Bei einem Body Mass Index (BMI) von > 25 kg/m<sup>2</sup> spricht man von Übergewicht. Der BMI stellt die Berechnungsgrundlage für die Gewichtsklassifikation dar. Als Normalgewichtig gilt ein BMI zwischen 18,5-24,9. Bei einem BMI >30 spricht man von Adipositas (»Fettleibigkeit«).

Adipositas geht mit einem erheblichen Risiko für Begleiterkrankungen des Übergewichts (Diabetes mellitus, Hypertonie).

### ADIPOSITAS: PRÄVALENZ

In Deutschland ist heutzutage jeder zweite Bürger übergewichtig (BMI >25) und jeder fünfte adipös (BMI >30) [1].

Im besonders bedenklichen Maße nimmt die Adipositas gerade bei jungen Menschen und Kindern zu, gemäß der »Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland« [2] sind 15% aller Kinder und Jugendlichen übergewichtig.

### URSACHEN

In den häufigsten Fällen wird Adipositas durch Bewegungsmangel und falsche Ernährung ausgelöst, eine genetische Prädisposition begünstigt zwar die Entstehung der Adipositas, die allerdings nur in den seltensten Fällen ausschließlich auf genetische Ursachen zurückzuführen ist.

### FOLGESCHÄDEN: BLUTHOCHDRUCK ALS RISIKOFAKTOR

Menschen mit Bluthochdruck haben ein deutlich erhöhtes Risiko, Herz- und Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Jede Erhöhung um 20/10 mmHg – ausgehend von 115/75 mmHg – bringt eine Verdopplung des kardiovaskulären Risikos mit sich [4]. Umgekehrt reduziert eine Absenkung hoher Blutdruckwerte das Risiko, kardiale oder vaskuläre Erkrankungen zu erleiden, eine blutdrucksenkende Therapie kann z.B. das Schlaganfallrisiko um 35-40% senken (Mancia 2007).

### URSACHEN UND BEGLEITERSCHEINUNGEN

Bluthochdruck tritt häufig zusammen mit Diabetes mellitus, Hyperlipidämie (=erhöhten Blutfettwerten) und Übergewicht auf. Wenn alle diese Faktoren zusammen auftreten, spricht man auch vom »Metabolischen Syndrom«.

Bluthochdruck wird multifaktoriell ausgelöst, ist also nicht auf eine einzige Ursache zurückzuführen. Begünstigt wird er durch Übergewicht, Rauchen und hohen Salzkonsum.

1. Kearney PM et al. Lancet 2005; 365: 217-223
2. Wolf-Maier K et al. JAMA 2003; 289: 2363-2369
3. Hense HW et al. Dt. Med. Wochenschrift 2002; 125 (46): 1397-1402
4. Anderson TW et al. Lancet 1978; 2: 1139-1141
5. Mancia G et al. J Hypertens 2007; 25: 1105-1187

### BEGLEITERKRANKUNGEN

Adipositas geht mit einem deutlich erhöhten Bluthochdruckrisiko einher: Die INTERSALT-Studie [3] zeigte, dass der Blutdruck linear zum Gewicht ansteigt. Denn Adipositas kann eine Hypertonie auslösen und hat einen erheblichen Einfluss auf deren Therapie und Prognose.

Außerdem korreliert Adipositas auch mit metabolischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus.

Doch das ist nicht alles: Bei Menschen mit einer ausgeprägten Adipositas (BMI >40) ist beispielsweise auch die Krebssterblichkeitsrate, z.B. die Rate des Nierenzellkarzinoms [4] erhöht!

### WELCHE POSITIVEN EFFEKTE HAT EINE GEWICHTS-REDUKTION DER BETROFFENEN FÜR DIE GESUNDHEIT?

Eine Gewichtsabnahme führt zur Blutdrucksenkung: in einer Studie [5] konnten 64% der Patienten, die 10% ihres Körpergewichts verloren hatten, auch eine Blutdrucksenkung von 10% erreichen! Zudem kann die Gewichtsreduktion die Diabetesprävalenz reduzieren und darüber hinaus zu einer Verbesserung des Lipidprofils führen.

1. Ehsam R et al. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 2004; 11: 278-285
2. [www.kiggs.de](http://www.kiggs.de)
3. INTERSALT Study. J Hum Hypertens 1989; 3(5): 299-308
4. Heath CW et al. American Journal of Epidemiology 1997; 145 (7): 606-613
5. Masuo K et al. Am J Hypertens 2001; Res 10: 199-204