

Bluthochdruck – laut WHO der „stumme Killer“

Bluthochdruck spürt man nicht – man muss den Blutdruck messen, um Bluthochdruck zu erkennen. Fast jeder dritte Mensch in Deutschland hat Bluthochdruck oder „Hypertonie“. Damit ist Bluthochdruck die Volkskrankheit Nummer 1.

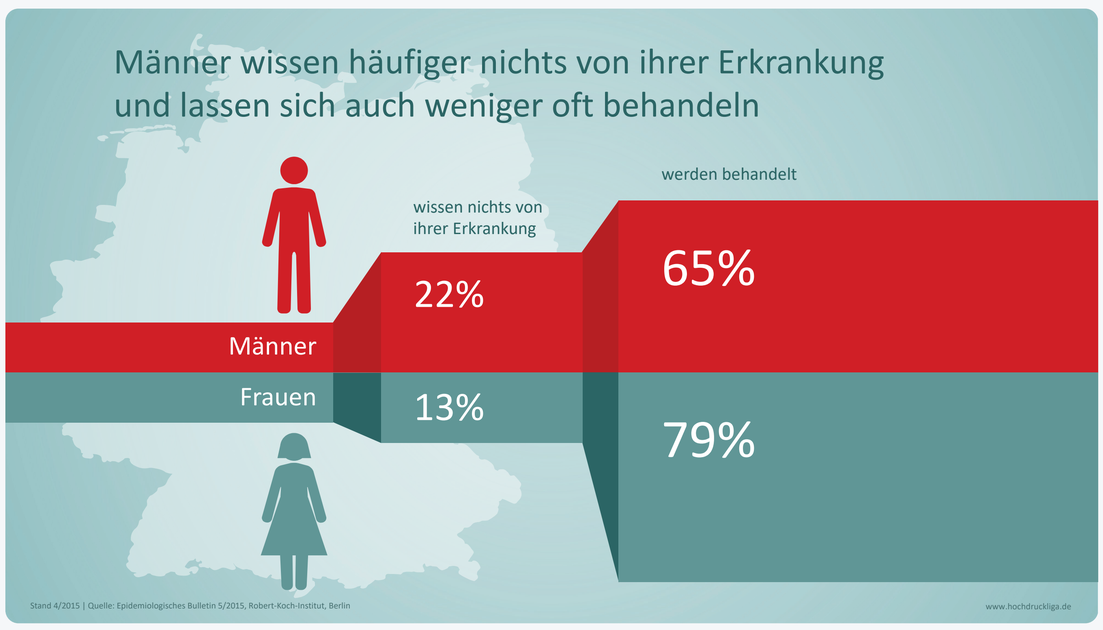
Viele Entwicklungsländer priorisieren bereits ihren Kampf gegen chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck. Nicht behandelt, verursacht Bluthochdruck Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenerkrankungen. Jährlich sterben weltweit 9 Millionen Menschen an Bluthochdruck und dessen Folgen – das sind 27.397 Menschen jeden Tag.

Bluthochdruck – verbreiteter, als viele denken

Zwischen dem 70. und dem 79. Lebensjahr sind bei drei von vier Menschen die Blutdruckwerte zu hoch, bei den über 80-jährigen bei bis zu 80 %.

Doch auch schon im Kindesalter steigt die Prävalenz zunehmend, inzwischen sind es etwa 400.000 Betroffene – besonders übergewichtige Kinder und Jugendliche haben ein erhöhtes Risiko.

Insgesamt gehen Männer später zum Arzt und werden somit später diagnostiziert und seltener (adäquat) behandelt.



Risikofaktoren

Lebensalter: Im Alter entstehen häufig Gefäßverkalkungen, die Gefäße steifer werden und insbesondere den oberen (systolischen) Blutdruckwert ansteigen lassen.

Familiäre Faktoren: Bluthochdruck tritt in manchen Familien gehäuft auf. Ein Grund ist eine erbliche Veranlagung, ein anderer Grund ein ähnlicher Lebensstil innerhalb von Familien, z. B. mit wenig Bewegung und ungesunder Ernährung.

Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas): Übergewicht beeinflusst den Blutdruck über mehrere Wege; beispielsweise erhöht sich der Widerstand in den Gefäßen. Die Bewertung des Körpergewichts erfolgt meist mit dem Body-Mass-Index (BMI). Aber auch die Verteilung des Körperfetts spielt eine Rolle: Insbesondere das Bauchfett gilt als gefährlich. Bei Männern besteht ein erhöhtes Risiko bei einem Bauchumfang von 102 cm, bei Frauen von 88 cm.

Diabetes mellitus: Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes treten oft zusammen auf. Der Grund dafür sind gemeinsame Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bewegungsmangel, die die Entstehung beider Krankheiten fördern.

Bewegungsmangel: Eine überwiegend sitzende Tätigkeit bei fehlendem sportlichem Ausgleich begünstigt hohen Blutdruck.

Weitere Risikofaktoren für Bluthochdruck sind:

- **Fettstoffwechselstörungen (Hyperlipidämie)**
- **Alkoholkonsum**
- **Tabakkonsum**
- **Stress**

Mit freundlicher Unterstützung
BKK Dachverband