



Gassi-Gehen senkt Hochdruck, wirklich?

Von *mmv*

Erstellt am 19 Mai 2014 - 09:32

Berlin (19. Mai 2015). 20-30 Millionen Menschen in Deutschland haben Bluthochdruck, woran der heutige Welt-Hypertonie-Tag bewusstseinsbildend erinnern soll. Aus den geplanten öffentlichkeitswirksamen Kampagnen von Gesundheits-Dienstleistern wie Ärzten, Apotheken, Präventions-, Ernährungs- oder Sport-Experten wurde jedoch nichts: Es gab gerade mal ein paar Dutzend Veranstaltungen im gesamten Bundesgebiet. Die wenigen Aktivitäten gehörten meist zu verdeckten Werbestrategien der Hersteller von milliardenschweren Hochdrucksenkern (Antihypertensiva) – vermittelt zum Beispiel durch die Deutsche Hochdruck-Liga (1) und andere – natürlich „völlig unabhängige“ – spendensammelnde Lobbygruppen. Die mediale Botschaft zum diesjährigen Welt-Hypertonie-Tag „Erkennen und Behandeln“ war denn auch in diesem Sinne einfach und schlüssig: So oft wie möglich Bluthochdruck diagnostizieren – in Praxen, Apotheken oder durch Selbstmessung, gefolgt von antihypertensiver Behandlung, vor allem mit Medikamenten.

Als „hübsches“ Argument für nicht-medikamentöse Maßnahmen haben Präventions-„Experten“ der Deutschen Schlaganfall-Hilfe regelmäßige Bewegung durch Gassi-Gehen erwähnt. Eine Langzeitstudie aus Taiwan mit rund 420.000 Probanden habe gezeigt, was so ein Vierbeiner langfristig bewirken könne (2). Tatsache ist jedoch, dass Taiwan das Land mit dem weltweit zweithöchsten Pro-Kopf-Verbrauch von Hundefleisch ist. Obwohl das Schlachten von Hunden und der Verkauf von Hundefleisch mittlerweile offiziell verboten sind (was die private Hundehaltung allmählich auf ein Maß wie in Deutschland gesenkt hat – etwa 1 Hund auf 15 Menschen (3)).

Die zitierte Publikation aus Taiwan ist dennoch bemerkenswert: Es ist die zweite jemals veröffentlichte wissenschaftliche Langzeitstudie, die zeigt: Sportliche Aktivität kann die Lebenserwartung erhöhen (4). In Zahlen: 15 Minuten Freizeitsport am Tag verlängern das Leben um etwa drei Jahre. Und zwar auch bei Menschen mit Bluthochdruck. Die Studie zeigt aber in keinsten Weise, dass Sport Bluthochdruck senkt, bekämpft oder Hochdruckfolgen verringert, auch nicht mit Gassi-Gehen mit dem Hund. Das war weder der Sinn der riesigen Studie, noch war ein solcher Nachweis methodisch geplant.

Übrigens: Obwohl Chinesen millionenfach glauben, der Verzehr von Hundefleisch sei prophylaktisch hochwirksam und extrem gesund, hat das angebliche Potenzmittel Hundefleisch keinerlei therapeutische Auswirkungen auf eine Bluthochdruck-Erkrankung der Konsumenten.

Was gilt also für Prävention und Behandlung vor allem des milden Hochdrucks (der häufigsten Hypertonie-Form)? Ja: Sport ist lebensverlängernd! Wahrscheinlich sogar „dosisabhängig“ – je mehr, desto besser (5). Ob und wenn ja, in welcher Form die grundlegenden Funktionsstörungen, deren Symptom Hypertonie ist, therapeutisch beeinflusst werden, ist nicht abschließend geklärt. Menschen, die sich vegetarisch ernähren, haben sehr viel seltener Bluthochdruck als „Allesfresser“ (und sie leben auch länger), wie die größte jemals mit Vegetariern durchgeführte Studie gerade gezeigt hat (6). Unklar ist jedoch, ob Fleischverzicht selbst die direkte Ursache für den niedrigeren Blutdruck bzw. die verlängerte Lebenserwartung ist. Es könnte zum Beispiel sein, selbst wenn es unwahrscheinlich ist, dass Menschen mit geringem Hypertonie-Risiko gleichzeitig vegetarische Ernährung bevorzugen. Bewährte Optionen der Naturmedizin werden auf der Website Heilpflanzen-Welt.de vorgestellt, zum Beispiel die Behandlung mit spagyrischen Heilpflanzenpräparaten (z. B. „Adermittel 1 Avena cp D10 JSO“) (7).

Hinweis: Ohne Frage motivieren als Heimtiere gehaltene Hunde die „Bewegungsfreudigkeit“ ihrer Halterinnen und Halter. Sie sollten deshalb, wenn die Lebensumstände der Patienten dies auch im Sinne der Heimtiere erlauben, eine Option bei der Förderung der körperlichen Aktivität sein (8). Wie bei der vegetarischen Ernährung ist die Kausalität der gesundheitlichen Effekte von Hundehaltung jedoch nicht eindeutig. Es könnten – neben der zusätzlichen Bewegung – vor allem stressreduzierende Wirkungen der Heimtierhaltung verantwortlich sein (9).



Quellen

- (1) Sieber U, Walter C: Medikamente auf Empfehlung - wie die Pharmaindustrie Ärzte beeinflusst. Kontraste, Radio Berlin-Brandenburg, 4. Dezember 2003 (bit.ly/1o18kLe).
- (2) Das Haustier gegen Schlaganfall: Schaffen Sie sich einen Hund an! Pressemitteilung, Gütersloh, 15.5.2014 (<http://bit.ly/S4hago> [1]).
- (3) Tung MC, Fei CY, Chiang JT, Chou CH, Yeh LS, Liao CY, Su YC, Chang JC, Tun KC: Surveys of dog populations in Taiwan from 1999 to 2009. J Chin Soc Anim Sci. 2010; 39(3):175-88 (bit.ly/QTSXrS).
- (4) Wen CP, Wai JP, Tsai MK, Yang YC, Cheng TY, Lee MC, Chan HT, Tsao CK, Tsai SP, Wu X: Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. Lancet. 2011 Oct 1;378(9798):1244-53 (bit.ly/1o18It5).
- (5) Chakravarty EF, Hubert HB, Lingala VB, Fries JF: Reduced disability and mortality among aging runners: a 21-year longitudinal study. Arch Intern Med. 2008 Aug 11;168(15):1638-46 (bit.ly/QTtg61).
- (6) Pettersen BJ, Anousheh R, Fan J, Jaceldo-Siegl K, Fraser GE: Vegetarian diets and blood pressure among white subjects: results from the Adventist Health Study-2 (AHS-2). Public Health Nutr. 2012 Oct;15(10):1909-16 (bit.ly/1jpEK2z).
- (7) Bubenzer RH: Bluthochdruck: Vieles spricht für naturmedizinische Behandlung. Heilpflanzen-Welt.de, Berlin, März 2013 (<http://www.heilpflanzen-welt.de/2014-03-Bluthochdruck-Vieles-spricht-fue...> [2]).
- (8) Lentino C, Visek AJ, McDonnell K, DiPietro L: Dog walking is associated with a favorable risk profile independent of moderate to high volume of physical activity. J Phys Act Health. 2012 Mar;9(3):414-20 (bit.ly/1qLqyEV).
- (9) Motooka M, Koike H, Yokoyama T, Kennedy NL: Effect of dog-walking on autonomic nervous activity in senior citizens. Med J Aust. 2006 Jan 16;184(2):60-3 (bit.ly/1gBrhEy).

Zusatzinformation

Diesen Pressebericht erhalten Sie mit freundlichen Empfehlungen von "Heilpflanzen-Welt.de - Die Welt der Heilpflanzen", Deutschlands ältester (seit 1992) und relevantester Website rund um die Phytotherapie. Weitere Infos bei <http://www.heilpflanzen-welt.de> [3].

*

Pressekontakt

mMv - multi MED vision - Berliner Medizinredaktion
Riemeisterstraße 125
14169 Berlin
Telefon 030 - 806 136 - 79
Telefax 030 - 806 136 - 80
eMail mmv@berlin.de [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:05): <http://www.medkom24.eu/node/19141>

Links:

[1] <http://bit.ly/S4hago>



Gassi-Gehen senkt Hochdruck, wirklich?

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

[2] <http://www.heilpflanzen-welt.de/2014-03-Bluthochdruck-Vieles-spricht-fuer-naturmedizinische-Behandlung/>

[3] <http://www.heilpflanzen-welt.de>

[4] <mailto:mmv@berlin.de>