



Hypertonie: Vergleichsstudien USA-Europa

Von *apimanu MedJournal*

Erstellt am 2 Aug 2011 - 10:51

Amerikanische Epidemiologen haben in einer Studie untersucht, ob zwischen Europa und Nordamerika Unterschiede in der Anzahl der Hypertonie-Fälle bestehen.

Dazu wurden Daten aus sechs europäischen Ländern, Kanada und USA analysiert:

Der mittlere Blutdruck-Wert betrug in den europäischen Ländern 136/83 mmHg.

In Nordamerika betrugen die Werte 127/77 mmHg.

Die Unterschiede bestanden bereits bei Personen unter 40 Jahren:

124/78 mmHg in Europa und 115/75 mmHg in Nordamerika.

Die Häufigkeit der Hypertonie betrug in den europäischen Ländern 44% gegenüber 28% in den USA und hing stark mit der Sterblichkeit infolge eines Schlaganfalls, sowie mäßig mit der Rate von koronarer Herzkrankheit zusammen.

Der mittlere Blutdruck war in den USA in allen Altersgruppen am niedrigsten und in Deutschland am höchsten. (Quelle: Wolf-Maier K et al.: Hypertension prevalence and blood pressure levels in 6 european contries, Canada, and the United States. JAMA 289 ; 2363-2369)

"50 Millionen Europäer haben einen erhöhten Blutdruck," sagte Prof. Dr. Jean-Michel Mallion, Grenoble noch in der Eröffnungsrede zum „Europäischen Hypertoniekongress in Paris 2004“. Die Hypertonie ist und bleibt ein wesentlicher Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen, der häufigsten Todesursache in Europa. Die Europäer sind dank der internationalen Empfehlungen über Krankheit Hypertonie relativ gut informiert. Doch trotz der immensen Öffentlichkeitsarbeit in den vergangenen Jahren gibt es von Land zu Land enorme Unterschiede beim Entdecken und bei der Kontrolle der Hypertonie. So gibt es in Europa für ein Süd-Nord und ein West-Ostgefälle hinsichtlich der kardiovaskulären Risikofaktoren. Es existiert zusätzlich ein Paradoxon: Die Hypertonie ist zwar sehr gut erforscht und den Ärzten stehen mit den heutigen Medikamenten (ca. 180) wirksame Werkzeuge zur Verfügung. Aber, von den Behandelten erreicht lediglich ein Drittel normale Blutdruckwerte. Und viele Hypertoniker bleiben unentdeckt und damit unbehandelt.

Noch viel Nachholbedarf bei Blutdrucksenkung

Im Acht-Länder-Vergleich bei Hypertonikern sind in Deutschland nur acht Prozent der Patienten gut eingestellt; dies wurde beim letzten Kardiologen-Kongress in Barcelona deutlich. „Viele Hypertoniker haben trotz Therapie einen zu hohen Blutdruck. Das liegt nicht nur an der oft schlechten Compliance der Patienten; manche Kollegen wählen nach den Ergebnissen einer Umfrage zu hohe Zielwerte.“ sagt Professor Thomas Unger, angesichts des Kardiologen-Kongresses in Barcelona. Die Blutdruck-Kontrolle ist global betrachtet miserabel: "Es ist erschreckend", stellt der Berliner Hochdruck-Forscher fest. So wird in den USA nur bei 27 Prozent der Hypertoniker der Blutdruck ausreichend gesenkt. Bei 35- bis 64jährigen werden dabei Grenzwerte von 140/90 mmHg berücksichtigt.

Noch bedenklicher ist aber, dass die US-Amerikaner mit dieser schwachen Erfolgsrate in einem Acht-Länder-Vergleich in Führung liegen. Denn in den übrigen Ländern sieht es noch schlechter aus. Das Schlusslicht bilden Schweden und Deutschland. Mit sechs und acht Prozent.



Dabei ist Bluthochdruck unter anderem Ursache für zwei Drittel der Schlaganfälle und für mehr als sieben Millionen Todesfälle weltweit! 7.000.000!

Was ist der Grund für dieses Problem? Natürlich spielt die Compliance der Patienten eine Rolle. Das alleine genügt aber nicht für eine so häufige Verfehlung der Zielwerte. Beim Kardiologen-Kongress in Barcelona zeigte sich der Berliner selbstkritisch: „Auch Ärzte hätten ihren Anteil daran.“

Darauf weisen Studien aus verschiedenen Ländern hin. Eine Befragung englischer Ärzte ergab zum Beispiel einen ausgesprochen laxen Umgang mit Blutdruck-Zielwerten. So bezeichneten sie bei Patienten unter 45 Jahren im Durchschnitt erst einen systolischen Wert über 150 mmHg als Hypertonie. Bei den über 65jährigen musste der Druck dafür sogar 170 mmHg übersteigen, und ein Therapiebedarf wurde bei diesen älteren Menschen im Mittel erst bei Werten über 175 mmHg gesehen.

Noch drastischer sieht es bei der Behandlung des Bluthochdruck aus, wenn zur Hypertonie noch das Krankheitsbild des Diabetes mellitus hinzukommt. Oft wird in der täglichen Praxis bei Diabetikern erst ab Blutdruckwerten über 140/90 mmHg antihypertensiv behandelt. Dabei belegen mehrere Studien, dass Diabetiker bereits ab einem Blutdruck von 130/80 mmHg ein erhöhtes Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko haben.

Ich rate also, die Werte unter 130 / 80 mmHg zu halten.

Bei hypertonen Diabetikern ist meist eine Kombitherapie nötig

Aufgrund dieser Daten sollte der Blutdruck unbedingt unter dieser Schwelle gehalten werden. Diese in der Praxis noch zu selten umgesetzte Forderung hat Professor Jürgen Scholze von der Berliner Charité auf einem Symposium bei der Jahrestagung des Deutschen Hochdruckliga bekräftigt.

Diabetes und Hypertonie kommen häufig gemeinsam vor. Etwa 50 Prozent aller Diabetiker sind zum Zeitpunkt der Diagnose bereits Hypertoniker. Sobald ein Diabetes zur Hypertonie hinzukommt, sollte gemäß den Empfehlungen der Deutschen Hochdruckliga als Blutdruckhöchstwert nicht 140 / 90 mmHg sondern 130 / 80 mmHg gelten.

Dabei gilt - so lange es der Patient toleriert - je niedriger, desto besser. Denn nach der aktuellen Risikostratifizierung der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie ist ein Patient mit Diabetes durch Blutdruckwerte von über 130 / 85 mmHg kardiovaskulär statistisch mindestens so gefährdet wie ein Patient ohne Diabetes und erhöhte Lipide, aber mit Blutdruckwerten über 180 / 110 mmHg.

Um die für Diabetiker geltenden strengereren Blutdruckzielwerte zu erreichen, muss fast immer auf Kombitherapien gesetzt werden. Dabei sind vorzugsweise sich ergänzende „Partner“ zu wählen, die zuckerstoffwechselneutral sind oder in Studien sogar einen günstigen Einfluss auf die Diabetesentwicklung haben.

Hoher Blutdruck bei der Arbeit ist häufig und wird zu selten erkannt

Bei Hypertonie durch Stress sind 90 Prozent der Patienten nicht ausreichend behandelt. Ein erheblicher Teil aller Berufstätigen verbringt den Arbeitstag mit zu hohen Blutdruckwerten. Auch dieser Hochdruck ist ein cerebro- und kardiovaskulärer Risikofaktor, den es aufzudecken und zu behandeln gilt. „Der Weißkittelhypertoniker, der nur in der Arztpraxis deutlich erhöhte aber sonst normale Blutdruckwerte hat, ist schon oft beschrieben worden. „Weniger Beachtung fand bislang jedoch der umgekehrte Fall“, sagte der Medizinsoziologe Professor Johannes Siegrist von der Universitätsklinik Düsseldorf bei der Jahrestagung der Deutschen Hochdruckliga. In der Tat, denn für nicht wenige Menschen ist der Besuch in der Arztpraxis eine vergleichsweise entspannte Situation, in der sie erheblich niedrigere Blutdruckwerte haben als im Alltag und am Arbeitsplatz.



Das haben jetzt auch Ergebnisse des STARLET-Projekts (Stressassoziierte Hypertonie am Arbeitsplatz belegt. Für STARLET wurden in 84 deutschen Betrieben 5271 Männern und Frauen (mittleres Alter 44,6 Jahre) untersucht. Von ihnen hatten in der ambulanten 24-Stunden-Blutdruckmessung (ABDM) 64 Prozent einen Tagesmittelwert von über 135/85 mmHg. Sie erfüllten damit die ABDM-Kriterien einer behandlungsbedürftigen Hypertonie!

Blutdruckspitzen bei der Arbeit erhöhen das Tagesprofil

Vor allem die Blutdruckspitzen während der Arbeit treiben das Langzeitprofil in die Höhe. Den meisten Betroffenen war ihre Hypertonie und deren Ausmaß unbekannt. Über 90 Prozent waren gar nicht oder nicht ausreichend behandelt. Anhand der Daten von 3448 Teilnehmern, die bis zu fünf Jahre lang erhoben wurden, ergab sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen dem Mittelwert des Blutdrucktagesprofils und dem Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden.

Als Konsequenz sollte bei Berufstätigen öfter als bisher ambulante 24-Stunden-Blutdruckmessungen zu machen sein. Um eine genauere Diagnostik und Therapiekontrolle zu ermöglichen, müssten die Untersuchungen auch die Arbeitszeit abdecken. Dies besonders dann, wenn es Hinweise für eine hohe berufliche Stressbelastung gibt.

Ich gebe Tipps, wie man durch die richtige Ernährung dem Risiko eines Schlaganfalls vorbeugen kann.

Kalium- und ballaststoffreiche Kost hilft dabei, die Blutdruckwerte purzeln zu lassen. Das zeigt aktuell auch die Dash-Studie (Dietary Approaches to Stop Hypertension) aus den USA. Kalium findet sich in allen Obst- und Gemüsesorten sowie in Kartoffeln.

Balsam für die Gefäße ist vor allem Olivenöl in mediterranen Gerichten durch seine äußerst günstige Fettsäuren-Zusammensetzung: 78 Prozent einfache und 12 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie senken das LDL- und erhöhen das HDL-Cholesterin. HDL-Eiweißstoffe schützen vor Arteriosklerose, indem sie überschüssiges Cholesterin aus den Zellen zurück zur Leber transportieren, wo es abgebaut wird. Schließlich ist für die Gesundheit der Blutgefäße das Verhältnis von LDL-Cholesterin und HDL-Cholesterin von größter Bedeutung, also nicht nur der Gesamtcholesterin-Wert. Ein weiterer, willkommener Inhaltsstoff im Olivenöl heißt Oleuropein. Diese Substanz ist für den leicht bitteren Geschmack verantwortlich und weitet die Arterien. Damit wirkt sie automatisch blutdrucksenkend. Der hohe Vitamin-E-Gehalt sorgt als Zellschutz zusätzlich für gesunde Gefäße. Wichtig beim Kauf von Olivenöl: Achten Sie darauf, dass es sich um Olivenöl der Kategorie „Virgin extra“ handelt!

Da Ernährungsexperten einen Zusammenhang zwischen zu hohem Blutdruck und der Aufnahme von Salz sehen, sollte Kochsalz beim Würzen eher durch Kräuter ersetzt werden. Das betrifft vor allem Patienten, deren Kochsalzempfindlichkeit vermutlich genetisch bedingt ist. Mehr als sechs Gramm am Tag gelten als zuviel; in einzelnen europäischen Ländern, wie Österreich und Deutschland und allem voran in Spanien, wird jedoch im Schnitt das Doppelte aufgenommen. Menschen mit Bluthochdruck, die sich auf drei Gramm Salz pro Tag beschränken, können nach ein paar Wochen damit rechnen, dass ihre Werte sinken.

Als Erleichterung und Ergänzung bietet die Lebensmittelindustrie **kochsalzreduzierte Lebensmittel** an:

- **streng natriumarme Lebensmittel:** weniger als 40 mg Natrium = 0.1 g Kochsalz in 100 g verzehrsfertiger Zubereitung
- **natriumarme Lebensmittel:** weniger als 120 mg Natrium = 0.3 g Kochsalz in 100 g verzehrsfertiger Zubereitung
- **natriumarme Getränke/Mineralwässer:** weniger als 2 mg Natrium = 0,05 g Kochsalz in 100 g verzehrsfertiger Zubereitung

Natriumgehalt der Mineralwässer beachten!

- max. 20 mg Natrium pro Liter



Gesamtfettzufuhr reduzieren!

- fettarme Nahrungsmittel auswählen
- fettsparende Zubereitungsarten wählen (beschichtete Pfannen, Bratschlauch, Römertopf, Grill)
- bei der Zubereitung von Saucen und Suppen das erstarrte Fett abschöpfen

Auswahl der Fette

- Ersatz von gesättigten Fetten durch solche mit einem hohen Anteil an mehrfach oder einfach ungesättigten Fettsäuren.
- tierische Fette wie z.B. Butter, Speck, Schmalz, Talg meiden.
- pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil an einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren bevorzugen (Distelöl oder Olivenöl)

Ballaststoffreiche Ernährung!

- bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie z.B. Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Naturreis
- Gemüse, Rohkost
- Obst

Kaliumreiche Ernährung!

- regelmäßiger Verzehr von Reis, Kartoffeln und Obst (Jedoch Vorsicht bei Diabetes mellitus!)

Wer nur drei Tassen Grünen Tee pro Tag trinkt, tut ebenfalls etwas gegen Bluthochdruck. Grüner Tee fördert zudem die Cholesterin-Ausscheidung und „schmeichelt“ daher den Blutgefäßen, indem er Arteriosklerose vorbeugt. Ich empfehle an dieser Stelle grünen Tee aus der Region „Nuwara Eliya“ im Hochland Sri Lankas. Ein sehr empfehlenswerter Tee ist „Health Line Green Tea“. Diesen Tee können Sie direkt beim „Sri Lanka Tea Board“ bestellen. Dies geht auch online unter diesem Link: <http://www.pureceylontea.com/online/shopping.asp> [1].

Was Alkohol angeht, haben auch Mediziner gegen ein Glas Wein nichts einzuwenden. - Ein guter trockener Rotwein beispielsweise, wie er an den Tafeln des Mittelmeers ein absolutes Muss ist, erfreut die Gefäße. Die Betonung hierbei liegt auf „ein (1) Glas“ und „trockener Rotwein“. Die darin enthaltenen Polyphenole, so genannte sekundäre Pflanzenstoffe werden wegen ihrer antioxidativen Wirkung geschätzt. Damit beugen sie der Bildung von freien Radikalen in unseren Zellen vor, die maßgeblich an der Entstehung von Krebs, Herzkrankheitsgefäßerkrankungen und Alterungsprozessen verantwortlich gemacht werden. Zellschützend wirken sie vor allem im Zusammenspiel mit Vitamin E. Langfristig angelegte Untersuchungen zeigen jedoch, dass chronischer Alkoholkonsum (mehr als 20 Gramm Alkohol pro Tag) eine Hypertonie (Bluthochdruck) auslösen kann!

Ausreichend entspannende Momente im Alltag und weniger Stress sorgen ebenfalls für eine Normalisierung des Blutdrucks. Optimal für die innere Ruhe: Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga, o.ä.

Wasser von außen und innen gegen Bluthochdruck

Wasser ist ein Mittel zum Leben. Es transportiert Mineralien und Nährstoffe in den Körper und schafft Gifte wieder hinaus, es hält das Blut flüssig und die Haut elastisch. Wasser kann aber auch Heilmittel sein, innerlich und äußerlich anzuwenden. Und so hilft Wasser auch, den Blutdruck zu regulieren.

Wasseranwendung von außen



Eines der wirksamsten Wasseranwendungen bei Bluthochdruck ist ein Bad in einem sehr kohlesäurehaltigen Heilwasser. Die Kohlensäure wird von der Haut aufgenommen und sorgt im Gewebe für Gefäßerweiterung. Der Blutdruck sinkt. Allerdings ist wie bei jeder anderen Therapie ein einzelnes Bad wenig wirksam. Deshalb gehören zu einer Rehabilitationsbehandlung in der Regel acht bis zehn Bäder. Das Wassertreten ist wohl die bekannteste Kneipp'sche Kuranwendung. Es sorgt für Blutdrucksenkung gewissermaßen durch die Hintertür. Der Kältereiz verengt erst einmal die Gefäße. Dann aber setzt eine kräftige Gegenregulation des Körpers ein: Die Adern weiten sich, zu erkennen an der Rötung der Haut.

Wasser ist auch von innen wirksam

Wasser wirkt aber nicht nur von außen auf den Blutkreislauf. Auch Menschen mit erhöhtem Blutdruck sollten reichlich trinken, damit das Blut flüssig bleibt. Maß halten müssen nur Patienten mit schwerem Hochdruck. Denn zu viel Wasser im Kreislauf kann ihr Herz stark belasten. Mineralwasser mit viel Kochsalz sollten Hochdruckkranke meiden. Positiv für den Körper sind auch Mineralwässer mit Eisen, Magnesium, Sulfat und Karbonaten.

Akupunktur hilft bei schweren Herzproblemen

Akupunktur verbessert möglicherweise die Zukunftschancen von Patienten mit einem schweren Herzleiden. Offenbar baut eine Behandlung mit Nadeln die Auswirkungen von Stress ab und befreit so das Herz von einer gefährlichen Überbelastung, berichteten jetzt Forscher auf einer Konferenz der Amerikanischen Herzgesellschaft. Die Forscher um Holly R. Middlekauff von der Universität Kalifornien in Los Angeles haben in einer angeblich ersten Studie dieser Art die Wirkung von Akupunktur auf den Sympathikus von Herzpatienten untersucht. Der vom Bewusstsein nicht steuerbare Nervenstrang versorgt insbesondere den Bauch- und Brustraum. Er ist bei Herzpatienten oftmals überaktiv und treibt so das schon angegriffene Herz zu ständigen Hochleistungen an. Die Überlebenschancen der Betroffenen sinken dadurch bisweilen dramatisch.

Middlekauff und ihre Kollegen setzten eine Gruppe von vierzehn Patienten, die für eine Herztransplantation vorgesehen waren, für ihre Versuche unter Prüfungsstress. Die Probanden mussten unter anderem Rechenaufgaben im Kopf lösen. Bei Patienten, die zu Vergleichszwecken zuvor eine vorgetäuschte Akupunktur erhalten hatten, erhöhte sich während der Prüfung die Aktivität des Sympathikus um 25 Prozent. Diese Gruppe der Versuchsteilnehmer hatte entweder Nadelstiche an Stellen erhalten, die nicht der klassischen Akupunktur entsprachen, oder ihnen wurden am Rücken Nadeln aufgesetzt, die nicht in die Haut eindringen. Bei Patienten, die zuvor eine richtige Akupunktur erhalten hatten, erhöhte sich die Aktivität des Sympathikus in der Stresssituation jedoch nicht. Diese Wirkung der Akupunktur könnte den Herzpatienten weiterhelfen, folgern die Forscher. In Folgestudien wollen sie nun die Wirkung einer mehrmals wiederholten Akupunktur testen. Die Forscher gehen dabei optimistisch ans Werk: Frühere Untersuchungen haben schon gezeigt, dass Akupunktur auch bei Patienten mit Bluthochdruck einen bleibenden Erfolg haben kann. Naturärzte, Ärzte und Heilpraktiker mit einer Zusatzausbildung in Akupunktur werden Sie hierzu sicherlich beraten können und Ihnen nach eingehender Anamnese und Untersuchung einen konkreten Therapievorschlag unterbreiten.

apimanu MedJournal

Apdo 362

03730 Xabia (Alacant) / Spanien

office@apimanu.com [2]

<http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:20): <http://www.medkom24.eu/node/14813>



Links:

[1] <http://www.pureceylontea.com/online/shopping.asp>

[2] <mailto:office@apimanu.com>

[3] <http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html>