



## Sommer: Steigende Tagesdauer erhöht nächtlichen Blutdruck

Von *mmv*

Erstellt am 20. Mär 2014 - 09:09

(Florenz, 20. März 2014). Bei steigender Lufttemperatur sinkt der Blutdruck, wissen Klimamediziner schon seit längerem. Doch entscheidend ist nicht die Außentemperatur, sondern die am Menschen gemessene Umgebungstemperatur, konnten jetzt italienische Forscher erstmals zeigen. Bei ihrer aufwendigen Studie haben sie auf Wetterdienst-Daten verzichtet und zusammen mit Langzeit-Blutdruckwerten auch die Lufttemperatur direkt an den Probanden erfasst. Neben der Bestätigung bekannter Einsichten zeigte sich dabei ein bislang unbekannter, mit der Tageslänge signifikant zunehmender Blutdruck-Anstieg in der Nacht (1).

Zunächst belegte die aufwendige Studie mit knapp 2.000 Patienten jedoch Bekanntes: Bei einem Grad höherer persönlicher Umgebungs-Temperatur sinkt der obere, der sogenannte "systolische" Blutdruckwert um jeweils durchschnittlich 0,14 Millimeter Quecksilber (mm Hg). Sommerliche Temperaturen, bei denen es auch in Innenräumen wärmer wird, oder Reisen in südlichere Gefilde, helfen also erkennbar, den Blutdruck zu entlasten (bzw. im Winter umgekehrt). Weitaus deutlicher und bislang noch in keiner anderen Studie zuvor gezeigt, war ein anderes Ergebnis: Mit jeder Stunde mehr Tageslicht - unabhängig von der Temperatur - steigt der nächtlich gemessene systolische Blutdruck um signifikante 0,63 mm Hg an. In Norddeutschland macht dies zwischen Winter- und Sommer-Sonnenwende über 9 Stunden aus. Im Mittel beträgt hier der Blutdruckunterschied Winter-Sommer also 5,7 mm Hg.

Der Zusammenhang von persönlicher Umgebungstemperatur mit dem Blutdruck erlaubt, vor allem bei älteren Hochdruckpatienten, gesundheitspflegende Empfehlungen wie "bessere Raumheizung" oder "Vermeidung von kaltem Klima". Für den Zusammenhang zwischen Tagesdauer und nächtlichem Blutdruck gibt es noch keinerlei Erklärungen, z. B. saisonal unterschiedliche Einflüsse (Ernährung, Trinkgewohnheiten, Schlaf, Körpergewicht, Salzaufnahme usw.), stellen die italienischen Forscher fest. Und damit auch keine greifbaren therapiebegleitenden Konsequenzen für Patienten. Damit verweisen sie auf empfindliche Aspekte der modernen Bluthochdruck-Forschung und -Therapie - nämlich das weitgehend fehlende Verständnis der Hypertonie-Entstehung und die Frage, ob, wann und wie gerade leichter Bluthochdruck optimal zu behandeln ist (wie dies auch in einem aktuellen Beitrag zu hypertensiologischen Problemen und naturmedizinischen Optionen bei Heilpflanzen-Welt.de thematisiert wird).

### Quelle

(1) Modesti PA, Morabito M, Massetti L, Rapi S, Orlandini S, Mancia G, Gensini GF, Parati G: Seasonal blood pressure changes: an independent relationship with temperature and daylight hours. Hypertension. 2013 Apr;61(4):908-14.

### 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 Phytotherapie. Weitere Infos bei <http://www.heilpflanzen-welt.de> [1].

### Pressekontakt:

mmv - multi MED vision - Berliner Medizinredaktion

Sigismundstraße 5

10785 Berlin

Telefon 030 - 806 136 - 79

Telefax 030 - 806 136 - 80



## Sommer: Steigende Tagesdauer erhöht nächtlichen Blutdruck

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

---

eMail [mmv@berlin.de](mailto:mmv@berlin.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL** (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 08:12*): <http://www.medkom24.eu/node/18906>

### Links:

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

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