

Volkkrankheit Bluthochdruck: Hilft eine Änderung des Lebensstils?

Berlin, 26. Februar 2021 – Bluthochdruck tut nicht weh, kann aber schlimme Folgen haben. Ein gesunder Lebensstil gilt in dem Zusammenhang nicht nur als die beste Vorsorge, sondern ist auch Teil der Therapie. Die Stiftung Gesundheitswissen hat sich in ihren aktuellen Studienchecks jene Studienlage angeschaut, die unter anderem den Nutzen von Ernährungsumstellung oder Alkoholverzicht untersuchte.

In Deutschland ist Bluthochdruck längst eine Volkskrankheit – laut der GEDA-Befragung aus den Jahren 2014/2015 hat fast jeder dritte Erwachsene diese Diagnose ärztlich bescheinigt bekommen. Das Problem: Viele Menschen bemerken ihren Bluthochdruck nicht oder erst spät. Hypertonie – wie die Fachwelt zu Bluthochdruck sagt – ist aber ein bedeutender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deswegen ist es wichtig, eine Hypertonie frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Bluthochdruck ist durch Veränderungen der Lebensgewohnheiten beeinflussbar. Lebensstilveränderungen gehören deshalb für alle Betroffenen zur Basistherapie. Dazu zählen körperliche Aktivitäten und Gewichtsabnahme genauso, wie Ernährungsumstellungen, Tabakverzicht oder Alkoholreduzierung. Was sagen die Studien zu diesen Maßnahmen?

Studienchecks zu Maßnahmen der Lebensstiländerung bei Bluthochdruck

Im Zuge ihrer neuen Gesundheitsinformation „Hypertonie“ hat die Stiftung Gesundheitswissen Studien zum Nutzen und Schaden von gängigen lebensstilverändernden Maßnahmen, die bei Hypertonie angewendet werden, ausgewertet.

Studienchecks zu Lebensstiländerungen bei Bluthochdruck im Überblick:

Erfahren Sie hier mehr zu den unterschiedlichen Maßnahmen einer Lebensstiländerung bei Hypertonie sowie zur Qualität und Aussagekraft der Studien:

- Studiencheck 1: [Hilft eine salzärmere Ernährung bei Bluthochdruck?](#)
- Studiencheck 2: [Hilft es bei leichtem Bluthochdruck, weniger Alkohol zu trinken?](#)
- Studiencheck 3: [Hilft eine spezielle Ernährungsweise bei leichtem Bluthochdruck?](#)

Die Ergebnisse in Kürze:

Studiencheck 1: Kann eine verringerte Salzaufnahme tatsächlich den Blutdruck senken?

Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge besteht ein Zusammenhang zwischen der Aufnahme vom im Salz enthaltenden Natrium und Bluthochdruck. In diesem Studiencheck wurde der Nutzen einer salzärmeren Ernährung bei Menschen mit unbehandeltem leichtem Bluthochdruck untersucht. Dabei wurde in einer randomisiert-kontrollierten Studie ein positiver Effekt einer mindestens vierwöchig andauernden Reduzierung der Kochsalzmenge auf den Blutdruck beobachtet. Auf längere Sicht zeigten die Studien allerdings keinen Unterschied zwischen Teilnehmenden mit einer verringerten Salzaufnahme und einer üblichen Salzaufnahme.

⇒ **Direkt zum Studiencheck: [„Verringerte Salzaufnahme bei Bluthochdruck“](#)**

Studiencheck 2: Hilft weniger Alkohol dabei, den Blutdruck zu senken?

Es ist noch nicht abschließend geklärt, weshalb eine höhere Alkoholfuhr den Blutdruck steigen lässt. Nützt es, den Alkoholkonsum zu reduzieren, um auch den Blutdruck zu senken? Dieser Frage wurde in diesem Studiencheck nachgegangen. Dafür wurden Männer, die regelmäßig Alkohol trinken und von einer leichten Hypertonie betroffen sind, aufgefordert, den Alkoholkonsum kurzzeitig einzuschränken, mit dem Ergebnis: Der systolische und diastolische Blutdruck haben sich nach zwei bis drei Wochen gesenkt. Allerdings weisen die Studien eine geringe methodische Qualität auf. Zudem gab es keine Frauen unter den Studienteilnehmern.

⇒ **Direkt zum Studiencheck: [„Alkoholreduzierung bei Bluthochdruck“](#)**

Studiencheck 3: Kann eine DASH-Diät den Blutdruck senken?

Die Abkürzung DASH steht für „Diätetischer Ansatz zum Stopp von Hochdruck“. Dabei handelt es sich um eine Sonderform der mediterranen Ernährung, die speziell für Personen mit Bluthochdruck entwickelt wurde. Sie zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an fettarmen Milchprodukten, niedrigem Fettgehalt, geringen Verzehr von rotem Fleisch, einen hohen Ballaststoffgehalt sowie überwiegenden Verzehr von Obst, Gemüse, Geflügel, Fisch, Nüssen und eine salz- und zuckerarme Ernährung aus. In fünf randomisiert-kontrollierten Studien wurden der Nutzen dieser Diät-Form bei Erwachsenen mit leichtem Bluthochdruck untersucht. Das Ergebnis: Im Vergleich zur üblichen westlichen Ernährung zeigte sich über einen Zeitraum von zwei bis 16 Wochen eine Senkung des Blutdrucks. Ob diese Senkung langfristig anhält, ist jedoch unklar.

⇒ **Direkt zum Studiencheck:** [„DASH-Diät bei Bluthochdruck?“](#)

Mit den aktuellen Studienchecks der Stiftung Gesundheitswissen bekommen Betroffene wie auch Angehörige eine Hilfestellung, um gemeinsam mit dem Arzt eine gute Lösung für ihre Behandlung zu finden.

Informationen zu weiteren Behandlungsoptionen bei Bluthochdruck, Hintergründe zur Erkrankung und Tipps zum Leben mit Hypertonie gibt es auf dem Gesundheitsportal der Stiftung Gesundheitswissen:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/hintergrund>

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20

Jonas Windler
Referent für PR und Marketing
jonas.windler@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-24

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.