

Was hat Bluthochdruck mit dem Gewicht zu tun?

Besteht ein Zusammenhang zwischen Übergewicht und hohem Blutdruck?

Adipositas (Fettleibigkeit) und Bluthochdruck (Hypertonie) stehen in einem engen Zusammenhang. Mit steigendem Gewicht erhöht sich auch das Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken:

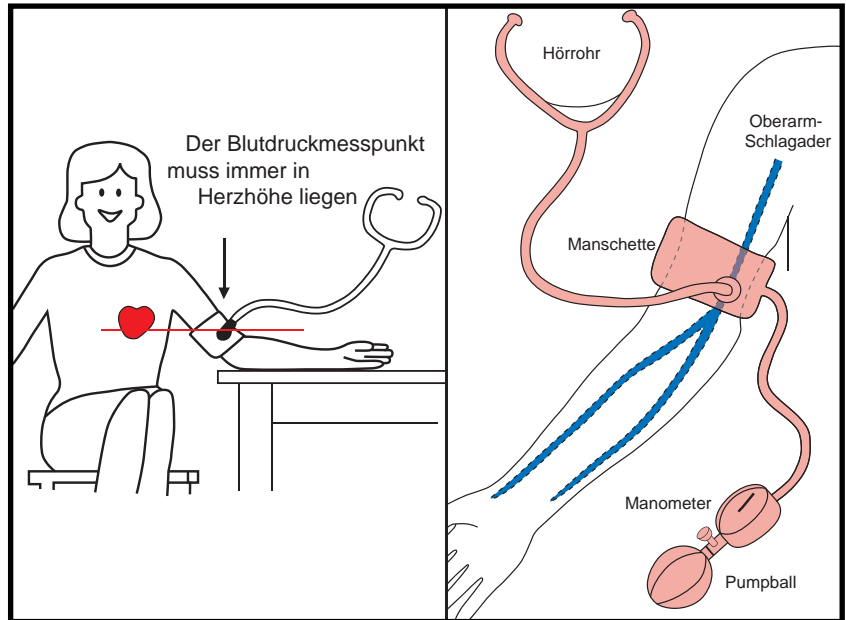
- 75 Prozent der Fettleibigen leiden unter Bluthochdruck,
- 61 Prozent der Übergewichtigen haben Bluthochdruck – aber nur
- 34 Prozent der Normalgewichtigen leiden unter Bluthochdruck

Die Kombination aus Adipositas und Bluthochdruck ist besonders brisant, denn

- der Blutdruck ist mit zunehmendem Übergewicht schwieriger mit Medikamenten zu behandeln;
- in der Kombination steigt das Risiko für einen Schlaganfall und Herzinfarkt deutlich an.

Aber:

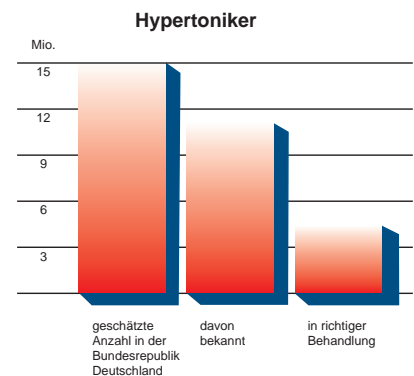
Im Gegensatz zu verschiedenen anderen Faktoren (Vererbung, männliches Geschlecht,...) kann man durch eine Gewichtsreduktion sein individuelles Risiko deutlich senken!



Richtig Blutdruck messen

Aufgrund der fehlenden Symptome ist es oft schwierig, den Patienten von einer konsequenten Blutdruckeinstellung zu überzeugen.

In Einzelfällen kann die Blutdruckeinstellung sogar mit unangenehmen Begleitsymptomen verbunden sein (Schwindel, Abgeschlagenheit, Kraftlosigkeit). Diese nehmen jedoch in der Mehrzahl der Fälle bei konsequenter Einstellung wieder ab.



Viele Menschen mit Bluthochdruck werden nicht behandelt.

Habe ich Bluthochdruck?

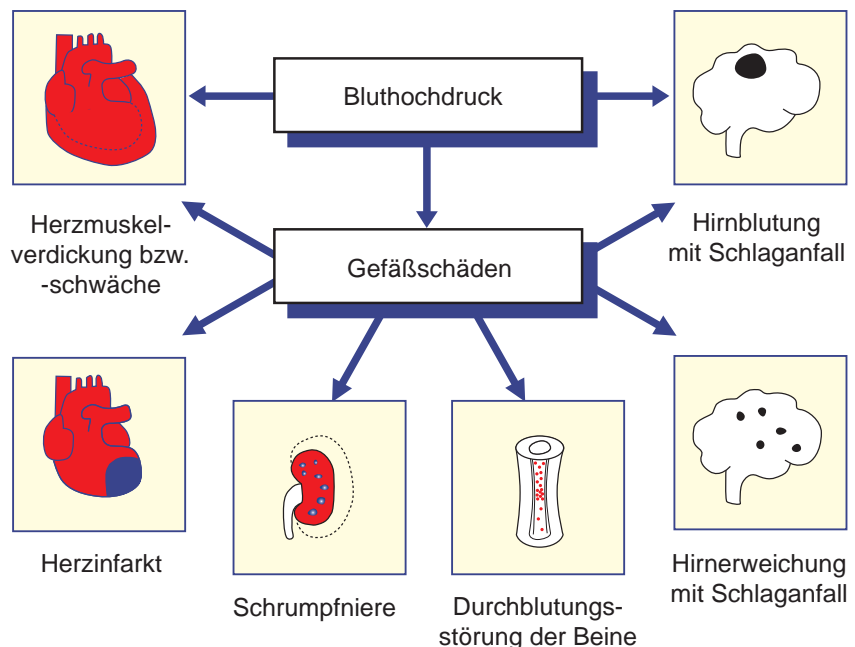
Eine kurze Untersuchung beim Hausarzt gibt Aufschluss:

- leichter Bluthochdruck: 140/90 bis 159/99 mmHg
- mittlerer Bluthochdruck: 160/100 bis 179/109 mmHg
- schwerer Bluthochdruck: über 180/110 mmHg

Welche Folgen hat der Bluthochdruck?

Bluthochdruck wird von den meisten Patienten nicht als unangenehm oder schmerzhaft empfunden. Daher wird die Diagnose oft zufällig gestellt.

Bluthochdruck kann jedoch schwerwiegende Folgen haben.



Mögliche Folgen von Bluthochdruck

Bin ich übergewichtig oder sogar adipös?

Zum Bestimmen von Übergewicht errechnet man den Body Mass Index (BMI):

- Übergewicht: BMI ab 25 kg/m²
- Adipositas: BMI ab 30 kg/m²

$$\text{Body Mass Index (BMI)} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$$

Habe ich aufgrund meiner Figur ein erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen?

Bei bestimmten Körpermaßen ist das Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden, erhöht:

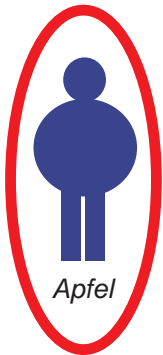
Taillenumfang
 > 94 cm bei Männern
 > 80 cm bei Frauen



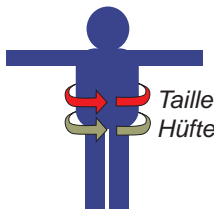
Normal



Birne



Apfel



Taille
Hüfte

Formen der Gewichtsverteilung

$$\text{Apfelform} = \frac{\text{Bauchumfang}}{\text{Taillenumfang}} > 1$$

Ich möchte abnehmen. Was soll mein Ziel sein?

Sie haben sich dazu entschieden, Ihr individuelles Risiko für Begleiterkrankungen zu reduzieren und abzunehmen. Bevor Sie nun Tabletten gegen das Übergewicht nehmen, sollten Sie in jedem Falle nicht-medikamentöse Therapiemöglichkeiten voll ausreizen. Ihr Ziel dabei heißt:

Abnahme des Körpergewichtes auf das Normalgewicht

Ihr Normalgewicht berechnen Sie ganz einfach (nach Broca):

Körpergröße in Zentimetern minus 100.

Abnehmen fällt mir schwer. Lohnt es sich anzufangen?

Ja! Jedes Gramm weniger lohnt sich schon: Unten sehen Sie, wie mit jedem verlorenen Kilo Ihr Blutdruck automatisch sinkt.

Ihr Ziel-Blutdruck sollte unter einem Wert von 140/90 liegen. Wenn Sie unter Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus oder bestimmten Nierenerkrankungen leiden, sollten die Werte noch niedriger liegen.

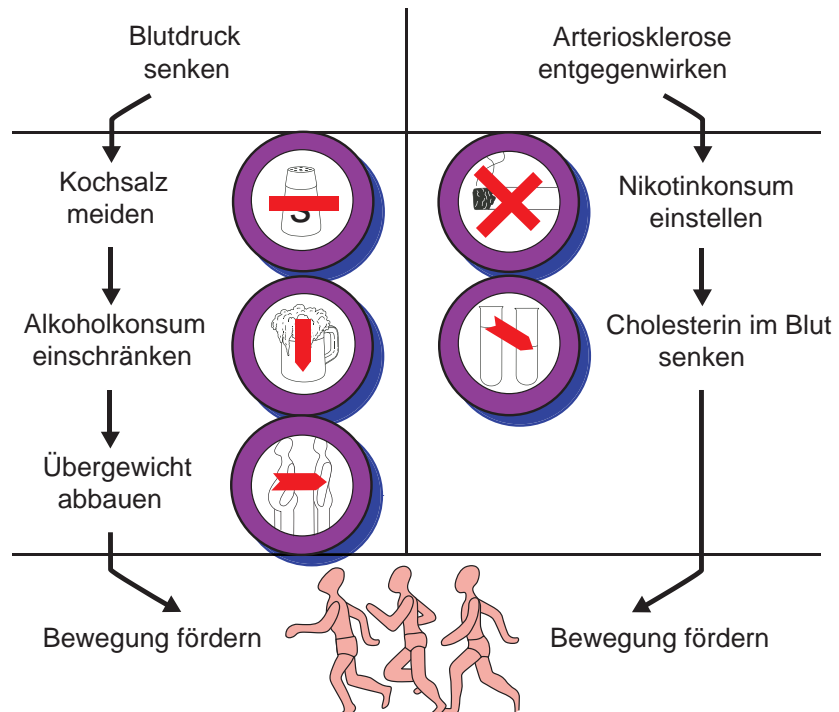
Durchschnitt:
2 mm Hg Blutdruckabfall
pro kg Gewichtsabnahme

10 kg Abspecken
20 mm Hg Blutdrucksenkung

Informationen bekommen Sie bei:

- Deutsche Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdrucks
<http://www.hochdruckliga.info>
- Deutsche Adipositas Gesellschaft
<http://www.adipositas-gesellschaft.de>
- Deutsche Diabetes Gesellschaft
<http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de>

Was kann ich zusätzlich tun, um den Blutdruck zu senken?



Maßnahmen zur Reduktion des Blutdrucks

Autor:
 Dr. med. C. Bramlage
 Abteilung Nephrologie und Rheumatologie
 Bereich Humanmedizin der
 Georg-August-Universität Göttingen