

Hätten Sie gedacht, dass...?

...Deutschland die meisten Bluthochdruckpatienten Europas hat?

In Deutschland leiden nach Angaben des Robert Koch Instituts etwa 55 Prozent der Menschen zwischen 35 und 74 Jahren an Bluthochdruck. Damit ist Deutschland Spitzenreiter in Europa. In Italien sind nur 38 Prozent Bluthochdruckpatienten und in England 36 Prozent.

...der Blutdruck beim Arzt tatsächlich höher sein kann als zu Hause?

„Der Blutdruck ist nur beim Arzt so hoch!“ Das klingt nach dummer Ausrede, ist aber keine: Experten zufolge muss bei bis zu einem Drittel der Patienten damit gerechnet werden, dass auffällige Blutdruckwerte, die beim Arzt oder im Krankenhaus gemessen werden, auf diese besondere Stresssituation zurückzuführen sind. Bei diesen Patienten ist der Blutdruck außerhalb der Arztpraxis völlig in Ordnung. Mediziner nennen das Phänomen auch Weißkittel-[→Hypertonie](#).

...der Blutdruck am rechten und linken Arm unterschiedlich sein kann?

Die Blutdruckwerte am rechten und am linken Arm können stark voneinander abweichen. Dies liegt unter anderem an der unterschiedlichen Muskeldicke und Muskelspannung. Eine Differenz von bis zu 10 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) ist nicht krankhaft. Größere Unterschiede können aber auf Durchblutungsstörungen und Engstellen in den Gefäßen des Armes mit dem niedrigeren Wert hindeuten und sollten ärztlich abgeklärt werden.

...Mozart gegen Bluthochdruck helfen kann?

Ein Versuch am Deutschen Theater in Göttingen hat gezeigt, dass der Blutdruck von Probanden deutlich sinkt, wenn sie Werke von Mozart hören. Die Musik löste bei den Probanden eine entspannte und beschwingte Stimmung aus, so die Musikwissenschaftler. Als alleinige Therapie eigne sich die Musik jedoch nicht. Sie könne lediglich eine Ergänzung zur medikamentösen Therapie sein.

...übermäßiger Fernsehkonsum Bluthochdruck bei Kindern bewirkt?



Übermäßiger Fernsehkonsum kann bei Kindern zu Bluthochdruck führen

Einer amerikanischen Studie mit 546 Kindern zufolge führt überhöhter Fernsehkonsum bei Kindern zu Bluthochdruck. Kinder, die mehr als zwei Stunden am Tag vor der Flimmerkiste sitzen, haben demnach ein zweieinhalbfach erhöhtes Risiko, schon in der Kindheit einen Bluthochdruck zu entwickeln. Steigt der Konsum auf mehr als vier Stunden, erhöht sich das Risiko auf das Dreifache. Und nicht nur das: die Kinder werden mit steigendem Fernsehkonsum auch immer übergewichtiger – ein weiterer Risikofaktor für Übergewicht. Auch wenn für die Studie nur sehr wenige Kinder untersucht wurden, empfehlen die Experten, den Fernsehkonsum für Kinder auf maximal zwei Stunden am Tag zu begrenzen.

...Sonne den Blutdruck senken kann?

„Wo die Sonne scheint, kommt der Arzt nicht hin“ – das sagt ein deutsches Sprichwort. Und tatsächlich: Studien an der Berliner Charité haben ergeben, dass bei Hochdruck-Patienten, die regelmäßig mit UV-Licht bestrahlt wurden, der Blutdruck deutlich absinkt. Die Erklärung der Forscher: Das Vitamin D, das in der Haut unter Sonneneinstrahlung gebildet wird, stärkt nicht nur die Knochen, sondern hat auch einen regulierenden Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem. Für die Haut allerdings ist die UV-Strahlung ein Risiko.

...Hühnersuppe bei Bluthochdruck helfen kann?

Japanische Wissenschaftler schreiben in einem Fachmagazin, dass Hühnersuppe blutdrucksenkend wirkt. Die Wirkung beruht auf bestimmten kollagenhaltigen Eiweißen, die ähnlich wirken wie die so genannten ACE-Hemmer – Wirkstoffe, die gegen Bluthochdruck eingesetzt werden. Wichtig dabei sei aber, dass die Suppe eher aus Hühnerbeinen und -füßen gemacht würde, denn nur diese enthalten ausreichende Mengen der Eiweiße. Das ist dann wiederum nicht Jedermanns Geschmack.

...Schokolade den Blutdruck senken kann?



 Schokolade kann den Blutdruck senken, das gilt aber nur für die dunkle Variante

In einer Studie sank der systolische Blutdruck durch den Verzehr dunkler Schokolade durchschnittlich um 4,7 mmHg und der diastolische um 2,8 mmHg. Die Wissenschaftler führen diese Wirkung auf den Anteil der so genannten S-Nitrosoglutathione zurück, deren Konzentration im Blut nach Genuss der Schokolade ansteigt. Sie haben eine gefäßerweiternde Wirkung und könnten nach Meinung der Wissenschaftler die Blutdrucksenkung bewirken. Aber Vorsicht: Übermäßiger Schokoladenkonsum fördert Übergewicht, und das wiederum treibt den Blutdruck in die Höhe. Für einen positiven Effekt auf den Blutdruck reichten in der Studie schon wenige Stückchen dunkler Schokolade am Tag.

...Kaffee nicht unbedingt zu Bluthochdruck führt?

Nur etwa zehn Prozent aller Menschen sind koffein-sensitiv, das heißt, bei ihnen steigt der Blutdruck nach Kaffeegenuss vorübergehend an. Eine dauerhafte Hypertonie löst das Koffein hingegen nicht aus. Das zeigt eine Studie, an der mehr als 150.000 Frauen teilgenommen haben. Offenbar hatte der Kaffeekonsum der Frauen keinen Einfluss auf ihre Blutdruckwerte.

...Sekt nicht gegen niedrigen Blutdruck hilft?

Alkohol lässt das Herz schneller schlagen; es pumpt dann mehr Blut in den Körper, und die Spannung der Gefäßwände nimmt zunächst zu. Damit steigt der Blutdruck – aber nur für kurze Zeit. Danach stellt der Alkohol die Blutgefäße weit. Dadurch hat das Blut dann sozusagen mehr Platz und steht weniger unter Druck – der Blutdruck sinkt.