



Medienmitteilung - Bern, 30. November 2009

Blutdruck-Offensive der Schweizerischen Herzstiftung

Sinkende Hormone können Blutdruck bei Frauen erhöhen

Bis vor wenigen Jahrzehnten galt: Herz- und Kreislauf-Erkrankungen betreffen vor allem Männer. Dieses Bild hat sich jedoch gewandelt – von hohem Blutdruck und Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sind inzwischen genauso viele Frauen wie Männer betroffen.

Frauen sind emanzipiert. Sie stellen «ihren Mann», arbeiten in guten Jobs, schaffen es, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen. Die Kehrseite der Medaille: Frauen leiden oft unter mehr chronischem Stress als Männer. Dass dieser Lebensstil Folgen für die Gesundheit hat, liegt auf der Hand – vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Frauen mittlerweile ebenso wenig gefeit wie Männer. Unter einem hohen Blutdruck leiden sogar mehr Frauen als Männer, auch sterben weltweit und in unserem Land mehr Frauen als Männer an den direkten Folgen einer mit Bluthochdruck zusammenhängenden Erkrankung. In der Schweiz weist gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007 jeder vierte Erwachsene erhöhte Blutdruckwerte auf. Wer nichts gegen Bluthochdruck unternimmt, hat ein erhöhtes Risiko für einen Hirnschlag oder eine Hirnblutung, für einen Herzinfarkt oder eine Herz- und Nierenschwäche (Insuffizienz).

Bei älteren Frauen schwieriger einstellbar

Je älter man wird, desto grösser ist das Risiko, eine arterielle Hypertonie (Bluthochdruck) zu entwickeln: Bei den 65- bis 74-Jährigen sind bereits 44 Prozent der Männer und 46 Prozent der Frauen und ab dem 75. Lebensjahr 54 Prozent der Männer und 55 Prozent der Frauen betroffen. Blutdruckwerte weisen bei Frauen und Männern altersabhängig deutliche Unterschiede auf: So haben viele junge Frauen einen niedrigen Blutdruck – ein angenehmer Vorteil, denn dies senkt das Herz-Kreislauf-Risiko. Tatsächlich erleiden jüngere Frauen vor den Wechseljahren seltener einen Herzinfarkt oder Hirnschlag als Männer der gleichen Altersgruppe. Mit zunehmendem Alter wendet sich das Blatt. «Vor allem bei Frauen nach den Wechseljahren tritt Bluthochdruck häufiger auf», sagt Antoinette Pechère-Bertschi, Spezialärztin für Nierenerkrankungen und Hypertonie am Universitätsspital in Genf. «Bei Frauen ab 70 Jahren ist der Bluthochdruck häufiger, schwerer und kann

weniger gut unter Kontrolle gehalten werden als bei gleichaltrigen Männern.» Aus diesem Grund sollten Frauen ab dem 45. Altersjahr den Blutdruck mindestens einmal im Jahr messen (lassen). Denn das Gefährliche am Bluthochdruck ist, dass er keine Symptome verursacht und deshalb in den meisten Fällen jahrelang unbemerkt bleibt.

Weibliche Hormone schützen junge Frauen

Welche Mechanismen beim frauenspezifischen Bluthochdruck zusammenspielen, ist noch nicht vollständig klar. «Das Absinken der weiblichen Sexualhormone während der Menopause scheint jedoch eine wesentliche Rolle zu spielen», betont Pechère-Bertschi. Die weiblichen Hormone (Östrogene) schützen Frauen vor Bluthochdruck, während Androgene (männliche Geschlechtshormone) an den bei Männern höheren Blutdruckwerten beteiligt sind. Nach der Menopause haben Frauen einen relativen Androgenüberschuss, der schliesslich zu einem Blutdruckanstieg führen kann. Weibliche Geschlechtshormone beeinflussen zudem die Elastizität der Gefässwände. Nehmen die Hormone ab, geht auch die Schutzwirkung der Östrogene auf Herz und Gefässe zurück. Eine Hormonersatztherapie zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach der Menopause wird aber von der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie trotzdem nicht empfohlen: In gross angelegten Studien konnte nicht nachgewiesen werden, dass die Zufuhr von Hormonen (Östrogene) das Risiko vermindert.

Ja zur Pille, nein zur Zigarette

Geschlechtshormone spielen eine wesentliche Rolle bei Bluthochdruck. Dies zeigt auch der Zusammenhang zwischen der Antibabypille und dem Blutdruck: Frauen, die mit der Pille verhüten, haben im Durchschnitt etwas höhere Blutdruckwerte (plus 2 bis 8 mmHg) und damit ein erhöhtes Hirnschlag- oder Herzinfarkt-Risiko. Bluthochdruck ist zudem eine der häufigsten Komplikationen in der Schwangerschaft. Ein weiterer Punkt, den alle Frauen beherzigen sollten: Eisern auf das Rauchen verzichten! Vor allem gilt das ganz besonders für Frauen, die mit der Pille verhüten.

So können sich Frauen schützen!

Schon in jungen Jahren vorbeugen

Ungünstige Essgewohnheiten, wenig Bewegung und Tabakkonsum gefährden in zunehmendem Masse schon jüngere Frauen. Darum ist es schon in jungen Jahren wichtig, auf eine gesunde Ernährung – viel Früchte und Gemüse, wenig Salz, Vollkornprodukte, ausreichend Flüssigkeit – zu achten. Wer dazu sportlich aktiv ist und Stress vermeidet, hat auch kein Problem mit dem Gewicht – und beugt Bluthochdruck und seinen Folgen bestmöglich vor.

Reduzieren Sie das Gewicht

Das Körpergewicht hat den grössten Effekt auf den Blutdruck. Wer Übergewicht abbaut, kann mit jedem reduzierten Kilo den Blutdruck um ungefähr 1 mmHg senken.

Vorsicht bei Hormonen

Jede Frau sollte mindestens einmal im Jahr ihren Blutdruck kontrollieren, dies gilt insbesondere für Frauen, die hormonell verhüten, Schwangere und Frauen nach der Menopause. Alternativen zur Pille wie Spirale oder andere Verhütungsmethoden sollten geprüft werden.

Pille und Rauchen geht nicht zusammen

Frauen, die mit der Pille verhüten, sollten eisern auf das Rauchen verzichten. Rauchen allein erhöht die Gefahr eines Herz-Kreislauf-Ereignisses bei unter 35-jährigen Frauen um das drei- bis elffache. Wer dazu noch die Pille nimmt, geht ein noch vielfach höheres Risiko ein.

Nebenwirkungen: Frauen besonders betroffen

Wer blutdrucksenkende Medikamente einnimmt, sollte sich an die verordnete Therapie halten und Nebenwirkungen sofort mit dem Arzt besprechen. Eine Therapie sollte nicht ohne vorherige Absprache mit dem Arzt abgebrochen werden. Personen, die in ärztlicher Behandlung sind, wird zudem empfohlen, den Blutdruck ein- bis zweimal wöchentlich selbst zu messen und die Werte in einem Blutdruckausweis zu notieren.

Gut essen geht auch ohne Alkohol

Essen Sie in Ruhe und ausgewogen. Zu jeder Mahlzeit und Zwischenverpflegung – also fünf Mal pro Tag - sollten Obst und Gemüse auf den Tisch kommen, dazu Vollkornprodukte und fettreduzierte Milchprodukte (Kalzium!) in Kombination mit weniger gesättigten Fettsäuren (Rapsöl). Bei Salz und Alkohol ist Zurückhaltung angesagt. Mehr als total 6 Gramm Salz pro Tag (insbesondere in Brot, Käse und Fertigprodukten hat es viel verstecktes Salz) können den Blutdruck in die Höhe treiben. Alkohol sollten Frauen nicht täglich konsumieren und sonst maximal 1,5 Deziliter Wein (1 Glas) pro Tag. Auch bei Getränken wie Coca Cola und Kaffee ist ein moderater Konsum angezeigt.

Sport und Entspannung in den Alltag einbauen

Wer regelmässig Ausdauersport betreibt (Walking, Wandern, Velo fahren, Schwimmen, Gymnastik, Yoga) kann langfristig den Blutdruck senken und sein Gewicht halten. Sorgen Sie für ausreichend Ruhephasen, emotional entspannende und stressfreie Momente im Alltag.

Wer mehr wissen will

„Frau und Herz. Ein Ratgeber für die herzbewusste Frau“ und die Patientenbroschüre „Bluthochdruck“, herausgegeben von der Schweizerischen Herzstiftung. Bestellung unter docu@swissheart.ch oder Telefon 0900 553 144 (CHF 1.50 pro Minute) oder per Post an Schweizerische Herzstiftung, Schwarztörstrasse 18, Postfach 368, 3000 Bern 14. Umfassende Informationen zum Thema sowie die Blutdruck-Sprechstunden unter: www.blutdruck-offensive.ch

Hinweis für Medienschaffende

Dieser Text ist unter www.swissheart.ch/medien abrufbar und kann auch per E-Mail übermittelt werden.

Kontaktperson Schweizerische Herzstiftung:

Dr. phil. Caroline Hobi
Schweizerische Herzstiftung
Schwarztorstrasse 18
Postfach 368, 3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 96
Fax 031 388 80 88
hobi@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Medizinische Kontakte:

Dr. med. Antoinette Pechère-Bertschi
Services d'Endocrinologie, Diabétologie et Nutrition et de Médecine de Premier Recours
Hôpitaux Universitaires Genève
4, rue Gabrielle Perret-Gentil
1211 Genève 14
Telefon 022 372 95 98
Fax 022 372 96 88
antoinette.pechere@hcuge.ch

PD Dr. Rubino Mordasini
Haus zur Post
Bubenbergrplatz 10
3011 Bern
Telefon 031 311 21 10 oder 031 312 30 63 oder 079 300 24 84
r.mordasini@bluewin.ch

Die Schweizerische Herzstiftung – aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Wir setzen uns mit Forschungsförderung und einer umfassenden Aufklärungsarbeit dafür ein, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken oder dadurch behindert bleiben, Menschen nicht vorzeitig an Herzinfarkt oder Hirnschlag sterben und für Betroffene das Leben lebenswert bleibt. Die 1967 gegründete Schweizerische Herzstiftung ist eine unabhängige und von der Stiftung ZEWO zertifizierte gemeinnützige Organisation, die sich hauptsächlich aus Spenden finanziert.