



Medienmitteilung - Bern, 16. Juni 2010

Blutdruck-Offensive – Schweizerische Herzstiftung fordert zur Messung auf

Gefährliches Ergebnis: Betroffene ahnten nichts

Im Verlauf einer Blutdruckwoche mit 800 Apotheken in der Schweiz sind bei jeder dritten Person erhöhte Blutdruckwerte gemessen worden. Einer von fünf Teilnehmenden ahnte nichts von seinem Risiko. Die Schweizerische Herzstiftung ruft deshalb alle Erwachsenen ab 18 Jahren dazu auf, sich jährlich einmal den Blutdruck messen zu lassen.

Die soeben erschienene wissenschaftliche Auswertung einer von der Schweizerischen Herzstiftung und dem Schweizerischen Apothekerverband pharmaSuisse durchgeführten Blutdruckwoche von 2009 zwingt zum Handeln. In 800 Apotheken in der Schweiz liessen sich gemäss Angaben des Schweizerischen Apothekerverbands pharmaSuisse über zehntausend Personen kostenlos den Blutdruck messen. Für die Auswertung verfügbar waren die Daten von 5'663 Personen. Die Auswertungen erfolgten auf der Grundlage einer für die an der Aktion teilnehmenden repräsentativen Stichprobe. Ein Drittel der Teilnehmenden hatte Blutdruckwerte, die über dem Wert von 140/90 mm Hg lagen. Besonders alarmierend ist laut der Schweizerischen Herzstiftung, dass rund 1'100 Personen – fast jede fünfte – von ihrem Ergebnis überrascht waren. Sie hatten nicht geahnt, dass ihre Blutdruckwerte die kritische Grenze überschritten. Damit tragen sie ein stark erhöhtes Risiko für einen Hirnschlag, aber auch für einen Herzinfarkt.

Unausgeschöpftes Präventionspotenzial

Die Ergebnisse machen deutlich, dass auch in der medizinisch gut versorgten Schweizer Bevölkerung Defizite bezüglich der Kenntnis der eigenen Blutdruckwerte und der Präventionsmöglichkeiten bestehen. Gerade der erhöhte Blutdruck lässt sich durch vorbeugende Massnahmen gut beeinflussen. Zur Prävention gehört gemäss Empfehlung der Schweizerischen Herzstiftung die mindestens einmal jährlich fachgerecht ausgeführte Blutdruckmessung ab 18 Jahren. Nur wer den Blutdruck misst, kann erkennen, ob dieser zu hoch ist; denn selbst stark erhöhte Werte lösen in der Regel keine Symptome aus.

Ein vernünftiger Lebensstil trägt wesentlich dazu bei, dass die Werte bei der Messung im grünen Bereich liegen. Das heisst: sich regelmässig körperlich zu bewegen, allenfalls Übergewicht abzubauen, auf das Rauchen zu verzichten, beim Kochen mehr Kräuter und weniger Salz zu verwenden und Alkohol nur moderat zu geniessen.

Zu viel Bauch

Dass es mit dieser Form der Vorbeugung auch nicht zum Besten steht, förderte die Untersuchung ebenfalls zutage. Das Körpergewicht steht in engem Zusammenhang mit den Blutdruckwerten. Hinsichtlich des Gewichts war nur rund die Hälfte der Teilnehmenden im Normalbereich. Ein Drittel war leicht übergewichtig und 12 Prozent waren deutlich übergewichtig (Adipositas). Rund die Hälfte der stark übergewichtigen Personen hatte erhöhten Blutdruck. Bei den Normalgewichtigen wurden bei jeder fünften Person zu hohe Werte gemessen. Die teilnehmenden Männer waren mit 44 Prozent deutlich mehr von hohem Blutdruck betroffen als die Frauen (28 Prozent). Rund drei Fünftel der teilnehmenden Männer sind mit einem Bodymass-Index (BMI) von über 25 häufiger übergewichtig als die Frauen (zwei Fünftel). Der Bauchumfang dagegen überstieg öfter bei den Frauen (48 Prozent) die empfohlenen Werte als bei den Männern (36 Prozent). Dieser Wert – höchstens 88 Zentimeter für Frauen, 102 Zentimeter für Männer – ist für das Herz-Kreislauf-Risiko wichtiger als die allgemein erhöhte Körpermasse (BMI), weil Fett am Bauch besonders ungünstig ist.

Die wissenschaftliche Auswertung der Daten der Blutdruck-Woche wurde vom Bundesamt für Gesundheit als einem der Patronatgeber der Nationalen Blutdruck-Offensive der Schweizerischen Herzstiftung in Auftrag gegeben und von der Fachstelle Gesundheitswissenschaften der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften durchgeführt.

Hinweis für Medienschaffende

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

Der vollständige Schlussbericht zur Datenanalyse ist abrufbar unter:

http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05192/05943/index.html?lang=de

Kontaktperson Schweizerische Herzstiftung:

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

Kontaktperson Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse:

a.i. Andrea Hopmann, lic. phil. I
Kommunikation & Marketing
Stationsstrasse 12
3097 Bern-Liebefeld
Telefon 031 978 58 46
andrea.hopmann@pharmasuisse.org
www.pharmasuisse.org

Die Schweizerische Herzstiftung – aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich dafür ein, dass weniger Menschen an Herz- und Gefässleiden erkranken oder einen Hirnschlag erleiden, Menschen nicht durch eine Herz-Kreislauf-Krankheit behindert bleiben oder vorzeitig daran 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.