



Schweizerische Herzstiftung  
Fondation Suisse de Cardiologie  
Fondazione Svizzera di Cardiologia

*Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag*

## Zahlen und Fakten zum Bluthochdruck

**Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) ist auch in der Schweiz ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem und hat oft drastische Folgen. Allerdings bestehen viele Möglichkeiten zur individuellen Risikosenkung. Dazu gehören eine regelmässige Blutdruckmessung und ein gesunder Lebensstil.**

### **Prävalenz von Bluthochdruck in der Schweiz**

- Eine gesamtschweizerische Studie über die Verbreitung von Bluthochdruck in der Bevölkerung existiert nicht. Man schätzt, dass jede vierte erwachsene Person in der Schweiz einen erhöhten Wert hat.
- Von 1000 repräsentativen Patienten von 20 Schweizer Hausärzten haben 46% eine arterielle Hypertonie<sup>1</sup>.
- Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (2007) wurde 23% der Männer und 21% der Frauen schon einmal von einer Person aus dem medizinischen Bereich gesagt, sie hätten einen erhöhten Blutdruck.
- Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil der Personen mit Bluthochdruck deutlich an. Bei den 55-64-Jährigen wurde bei 39% der Männer bzw. 32% der Frauen schon einmal Bluthochdruck diagnostiziert, im Alter 65-74 bei 44% der Männer bzw. bei 46% der Frauen und ab dem 75. Altersjahr bei 54% der Männer bzw. 55% der Frauen<sup>2</sup>.
- Bei den Männern spielt das Bildungsniveau eine geringere Rolle für die Häufigkeit einer Bluthochdruckdiagnose. Von den Frauen mit bloss obligatorischer Schulbildung hatte hingegen fast jede dritte (31%) schon einmal eine Bluthochdruckdiagnose, deutlich häufiger als Frauen mit Berufslehre/Matura (20%) oder Ausbildung auf Tertiärstufe (12%)<sup>3</sup>

### **Ärztliche Behandlung wegen Bluthochdruck**

- Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007 waren 9% der Frauen und 10% der Männer zum Zeitpunkt der Befragung in ärztlicher Behandlung wegen hohem Blutdruck.
- Dieser Anteil steigt mit dem Alter stark an: bei den 35-44-Jährigen sind es bloss 3%, bei den 55-64-Jährigen hingegen bereits 17% und bei den über 75-Jährigen sogar 36%.
- Deutschschweizer/innen waren zum Zeitpunkt der Befragung seltener (9 bzw. 8%) in Behandlung wegen hohem Blutdruck als in der französischen oder italienischen Schweiz Lebende (jeweils 11-12%)

### **Medizinische Fakten**

- Bluthochdruck ist der wichtigste Risikofaktor für Hirnschlag und Hirnblutung.
- Bluthochdruck gehört zu den Hauptrisikofaktoren der koronaren Herzkrankheit und damit des Herzinfarkts, der Herzinsuffizienz, der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit und der Niereninsuffizienz.
- Jeder vierte Erwachsene leidet unter Bluthochdruck. Eine arterielle Hypertonie erhöht das Hirnschlagrisiko um einen Faktor 4-8 und die Hirnschlagsterblichkeit bis 16-fach<sup>4/5</sup>.

<sup>1</sup> B. Martina et. al.: Kardiovaskuläre Medizin 2007; 10: 375-376.

<sup>2</sup> Schweizerische Gesundheitsbefragung 2007.

<sup>3</sup> Schweizerische Gesundheitsbefragung 2007.

<sup>4</sup> Arnold M, Nedeltchev K, Lyrer Ph, Baumgartner RW. Schlaganfallprävention. Therap Umsch 2003; 60: 521-26.

- Fast zwei Drittel aller Hirnschläge und fast die Hälfte der ischämischen Herzkrankheiten weltweit dürften auf zu hohen Blutdruck zurückzuführen sein<sup>6</sup>.
- Bluthochdruck steht gemäss WHO weltweit auf Rang 2 der 20 wichtigsten Risikofaktoren bzw. Krankheiten oder Unfälle, die zu vorzeitig (vor dem 70. Altersjahr) verlorenen oder mit Behinderung verbrachten Lebensjahren führen (Anteil von 7,3 % aller DALYs = disability adjusted life years). Tabakkonsum steht an erster, Alkoholkonsum an dritter, Übergewicht an vierter, hohes Cholesterin an fünfter, körperliche Inaktivität und geringer Früchte- und Gemüsekonsum an siebter und achter Stelle der Liste.
- Ein Hirninfarkt erhöht die Wahrscheinlichkeit einer nachfolgenden Demenz. Vaskulär bedingte Demenzen sind nach Alzheimer die zweithäufigste Demenzform. Noch häufiger als eine vaskulär bedingte Demenz ist jedoch eine kognitive Funktionsstörung als Begleitsymptom eines Hirninfarktes<sup>7</sup>.
- Ist der obere Blutdruck um 10 mmHg erhöht, nimmt das Risiko eines Hirnschlages um 57 Prozent zu. Ist der untere Blutdruck um 5 mmHg zu hoch, erhöht sich dieses Risiko um 34 Prozent<sup>8</sup>.
- Zwischen Blutdruck und kardiovaskulärem Risiko besteht eine direkte Beziehung, die von anderen kardiovaskulären Risikofaktoren unabhängig ist. Bei Patienten im Alter von 40-69 Jahren und Blutdruckwerten zwischen 115/75 und 185/115 mmHg verdoppelt sich das kardiovaskuläre Risiko mit jeder Zunahme des systolischen Werts um 20 mmHg und des diastolischen Werts um 10 mmHg.

### **Nutzen von Lebensstilanpassungen**

#### **Salz**

- Die Halbierung der Zufuhrmenge an Salz von 12 g pro Tag (aktueller Durchschnitt in der Schweiz) auf 6 g pro Tag senkt bei Personen mit Hypertonie den Blutdruck um 7 bis 11 mmHg (oberer Wert) bzw. um 4 bis 6 mmHg (unterer Wert) und bei Menschen mit einem normalen Blutdruck beträgt die Senkung um 4 bis 7 respektive 2 bis 4 mmHg<sup>9</sup>. Damit könnten jährlich 1700 Hirnschläge und 2575 Herzinfarkte verhindert werden.

#### **Gesunde Ernährung**

- Mittels einer gesunden Ernährung mit reichlich Früchten und Gemüse, Vollkornprodukten, (fettreduzierten) Milchprodukten, kombiniert mit einer Reduktion von gesättigten Fettsäuren kann der Blutdruck um 12/6 mmHg reduziert werden.

#### **Übergewicht**

- Übergewichtige Menschen haben häufig einen hohen Blutdruck. Eine Gewichtsreduktion von 1 kg kann diesen um 1 bis 1,6 mmHg reduzieren.

#### **Alkohol und Rauchen**

- Regelmässiger Alkoholkonsum ist eine der wichtigsten Ursachen für einen erhöhten Blutdruck und/oder eine schwierig einstellbare Hypertonie. Ab einer Zufuhrmenge von mehr als drei Drinks pro Tag (drei Standarddrinks entsprechen 30 g Ethanol, was etwa 750 ml Bier, 300 ml Wein oder etwa 60 ml Schnaps entspricht) zeigt sich eine signifikante Blutdruckerhöhung<sup>10</sup>.
- In der Intersalt-Studie führte der Konsum von drei bis sechs Drinks pro Tag (34-57 g) bei Männern zu einem Anstieg des systolischen Blutdrucks um 2,7 mmHg und des diastolischen um 1,6 mmHg<sup>11</sup>.

<sup>5</sup> Luepker R, Arnett D, Jacobs D, Duval S, Folsom A, Armstrong C et al – Trends in Blood Pressure, Hypertension Control, and Stroke Mortality: The Minnesota Heart Survey. Am J Med 2006; 119:42-9.

<sup>6</sup> Lawes CMM, Vander Hoorn S, Rodgers A; for the International Society of Hypertension. Global burden of blood-pressure-related disease, 2001. Lancet 2008; 371: 1513-18.

<sup>7</sup> O'Brien JT, Erkinjuntti T, Reisberg B, Roman G, Sawada T, Pantoni L et al. Vascular cognitive impairment. Lancet Neurol. 2003 Feb;2(2):89-98.

<sup>8</sup> Vorwort neues Kochbuch "Salz" der Schweizerischen Herzstiftung von Prof. Michel Burnier, CHUV, Lausanne.

<sup>9</sup> Ebd.

<sup>10</sup> Klatsky AL et al.: Alcohol and mortality. A ten-year Kaiser-Permanente experience. Ann Intern Med 1981; 95: 139-45.

<sup>11</sup> Marmot MG et al.: Alcohol and blood pressure: the INTERSALT study. BMJ: 1994; 308: 1263-7.

- Nichtraucher erleiden viermal seltener einen Herzinfarkt als Raucher. Bei jedem Zug an einer Zigarette verengen sich die Blutgefässe und der Blutdruck steigt. Ausserdem schädigt der Tabakrauch die Innenwände der Gefässe. Dies fördert die Arteriosklerose und verstärkt die Gefahren von Bluthochdruck.
- Mit Verzicht auf Rauchen und Mässigung des Alkoholkonsums kann eine Senkung des systolischen Blutdruckes um 2-4 mmHg erreicht werden<sup>12</sup>.

### ***Bewegungsmangel***

- Eine tägliche moderate körperliche Betätigung kann den Blutdruck um 4 bis 9 mmHg reduzieren.

### ***Allgemein gesunder Lebensstil***

- Ein gesunder Lebensstil (Idealgewicht, vorwiegend vegetarische Ernährung und regelmässige Bewegung, ohne Rauchen, kein Stress, mässiger Alkoholkonsum) kann das Gefässerkrankungs- und damit das Hirnschlagrisiko in etwa halbieren<sup>13</sup>.

### ***Behandlungsmassnahmen***

- Die Senkung des systolischen Blutdrucks um 10 mmHg mittels einer medikamentösen Behandlung kann die Hirnschlagrate bei Menschen zwischen 60 und 79 Jahren um rund ein Drittel reduzieren<sup>14</sup>. Je stärker die Blutdrucksenkung, desto grösser ist die Risikoreduktion.
- Bei Personen zwischen 40 und 69 Jahren vermag in einem Blutdruckbereich zwischen 115/75 und 185/115 mmHg jede Reduktion des systolischen Blutdruckes um 20 oder des diastolischen um 10 mmHg die Hirnschlag-Sterblichkeit zu halbieren<sup>15</sup>.
- Bei rund 50 Prozent der erfassten Hypertoniker wird der Blutdruck nur ungenügend gesenkt<sup>16</sup>.

### ***Häufigkeit von Blutdruckmessungen***

- 69% der Männer und 80% der Frauen hatten eine Blutdruckkontrolle während der letzten 12 Monate. Bei 27% der Männer bzw. 18% der Frauen liegt die letzte Blutdruckkontrolle über 12 Monate zurück<sup>17</sup>.
- In der italienischen Schweiz wurde bei einem grösseren Anteil der Bevölkerung (75% der Männer und 86% der Frauen) der Blutdruck in den letzten 12 Monaten gemessen als in der Deutsch- oder Westschweiz.
- 12% der 65-74-jährigen Männer und 9% der gleichaltrigen Frauen haben ihren Blutdruck während der letzten 12 Monate nicht kontrollieren lassen<sup>18</sup>.

### ***Fazit***

Der Nutzen einer antihypertensiven Therapie sowohl zur Primär- wie Sekundärprävention des Hirninfarktes ist unbestritten. Es sind Werte von <140/90 mmHg anzustreben, wobei die Risikoreduktion umso grösser ist, je tiefer der erreichte Blutdruck liegt.

<sup>12</sup> Robinson TG. The brain and hypertension. In Battegay E, Lp GYH, Bakris GL (editors). Hypertension. Principles and Practice. Taylor and Francis, Boca Raton, 2005: 269-283.

<sup>13</sup> Aekaterini G. et al.: Life style and stroke risk: a review. Current Opinion in Neurology 2009. 22:000-000.

<sup>14</sup> Lawes CM. Et al.: Blood pressure and stroke: an overview of published reviews. Stroke. 2004. April: 35 (4): 1024.

<sup>15</sup> Kappeler L. et al.: Blutdruck und Hirninfarkt. Swiss Medical Forum. Nr. 21/22. Mai 2009.

<sup>16</sup> Prof. Jürg Nussberger, CHUV, Lausanne in: Schweizerische Ärztezeitung Nr. 21/22. Mai 2009.

<sup>17</sup> B. Martina et al.: Kardiovaskuläre Medizin 2007; 10:375-376.

<sup>18</sup> Ebd.