

Berufsrisiko Bluthochdruck: Arbeit treibt Blutdruck in die Höhe

Arbeitsbedingungen beeinflussen den Blutdruck. Herzstiftung informiert, welche Berufsgruppen gefährdet sind

Ob Stress, Lärm oder Konkurrenzdruck: Ungünstige Arbeitsbedingungen, beeinflussen den Blutdruck und können Hypertonie (Bluthochdruck) auslösen. Dies wiederum erhöht langfristig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Umgekehrt kann ein bestehender Bluthochdruck für bestimmte Berufsgruppen gefährlich werden. Am besten untersucht sind diese Zusammenhänge bei Schichtarbeitern: „Studien haben bei Nachtschichtarbeitern eine deutlich gesteigerte Rate an Herzerkrankungen ermittelt“, bestätigt Prof. Dr. med. Gerd Bönner vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Insbesondere bei längeren Nachtschichtphasen werde das vegetative Nervensystem, und damit auch der Blutdruck, negativ beeinflusst. Weitere Informationen über den Zusammenhang zwischen Arbeitsbedingungen und Blutdruck sowie Tipps, wie Arbeitnehmer und Arbeitgeber das Risiko reduzieren können, gibt die Deutsche Herzstiftung anlässlich der bundesweiten Herzwochen unter dem Motto „Herz unter Druck“ unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021 und in dem aktuellen Herzwochen-Ratgeber „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“. Der Ratgeber kann kostenfrei bei der Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Tel. 069 955128-400 angefordert werden.

Gesundheitsschäden durch Schichtarbeit verhindern

Schichtarbeit ist in zahlreichen Berufsfeldern üblich. Bei einigen Modellen – insbesondere bei dem weit verbreiteten Zweischichtmodell mit frühen und späten Arbeitsschichten von jeweils acht Stunden – wird der Biorhythmus wenig oder gar nicht beeinträchtigt. Anders sieht es aus, wenn Arbeitnehmer auch in Nachtschichten zwischen 22 und 6 Uhr arbeiten müssen. Der Biorhythmus kann sich auf die veränderte Schlaf-Wach-Situation nur verzögert anpassen: „Wie beim ‚Jetlag‘ nach Langstreckenflügen über mehrere Zeitzonen wird bei wiederholten Umstellungsphasen im Schichtdienst das vegetative Nervensystem belastet“, erklärt Prof. Bönner. Die Folge könnten Störungen in der Regulation von Blutdruck, Puls oder Verdauung sein.

Am wenigsten belastet eine Nachtschichtphase von ein bis drei Nächten. In dieser kurzen Zeit stellt sich der innere Biorhythmus nicht um. Bei längeren Nachtschichtphasen von fünf bis sieben Tagen hingegen steigt das gesundheitliche Risiko. Um Gesundheitsschäden zu vermeiden, sollten sich Schichtarbeiter einen festen Schlafrhythmus angewöhnen. In Phasen mit Nachtarbeit ist eine Schlafphase von mindestens viereinhalb bis sechs Stunden direkt nach der Arbeit empfehlenswert. Einige Menschen profitieren von einer zusätzlichen Schlafphase direkt vor der nächsten Schicht.

Lärm, psychischer Stress belasten Arbeitnehmer

Körperlich harte Arbeit, Lärm und psychische Belastungen am Arbeitsplatz sind weitere Faktoren, die den Blutdruck in die Höhe treiben können. So führt anhaltender Lärm beispielsweise zu einem beschleunigten Herzschlag, einem Anstieg des Blutdrucks sowie, in schweren Fällen, zu Fettstoffwechselstörungen. Als Folge können Herzerkrankungen und Stoffwechselerkrankungen auftreten. Die einzige Möglichkeit, diese Auswirkungen zu verhindern, ist ein effektiver Lärmschutz am Arbeitsplatz. In Einzelfällen kann es nötig sein, den Arbeitsplatz zu wechseln.

Vielfältiger und schwerer zu fassen sind psychische Belastungen am Arbeitsplatz. Arbeiten unter starkem Zeitdruck, Konkurrenzdruck, Mobbing oder ein drohender Arbeitsplatzverlust sind nur

einige Beispiele hierfür. Auch ein Missverhältnis zwischen hohen Anforderungen einerseits und einem geringen Handlungsspielraum andererseits gilt als belastend und kann zu Bluthochdruck führen. So wurden bei Mitarbeitern, die am Arbeitsplatz hohen Anforderungen ausgesetzt sind, aber kaum Möglichkeiten haben, Entscheidungen zu treffen, vermehrt Blutdruckanstiege und Herzinfarkte beobachtet.

Bluthochdruck am Arbeitsplatz kann zum Problem werden

Ein bereits bestehender Bluthochdruck sollte – schon allein wegen möglicher Folgeschäden – immer angemessen behandelt und überwacht werden. In einigen Berufen ist dies besonders wichtig, da eine Hypertonie problematisch oder sogar gefährlich werden kann. Dies sind insbesondere die folgenden:

- Berufskraftfahrer, Lokführer und Piloten sowie weitere Berufe mit Fahr- und Steuerungstätigkeit
- Berufe mit Arbeiten in großer Höhe, beispielsweise auf Gerüsten, Dächern oder Leitern
- Arbeiten an laufenden Maschinen, elektrischen Anlagen, an Hochöfen und offenen Feuern

Auch bei Arbeiten in Lärmzonen, in großer Hitze oder Kälte sowie bei großen klimatischen Schwankungen sollte der Blutdruck regelmäßig kontrolliert und optimal eingestellt werden. Das Gleiche gilt für das Arbeiten im 24-Stunden-Schichtdienst.

Spezielle Regelungen für Beamte

Besondere Regelungen gelten für Beamte: Sie müssen vor ihrer Ernennung bestimmte gesundheitliche Voraussetzungen erfüllen. Je nach Berufsfeld kann eine Hypertonie die Eignung in Frage stellen. Auch im Nachhinein ist eine Entlassung aus dem Beamtenverhältnis auf Widerruf oder Probe noch möglich, wenn sich Bluthochdruckprobleme in diesen Berufsphasen einstellen. Besonders streng sind die Regeln hier für Polizeibeamte: Sie sind im Dienst hohen psychischen und körperlichen Belastungen ausgesetzt und müssen teilweise lange Bereitschaftsdienste oder Notfalleinsätze leisten. Gerade bei Außeneinsätzen kann es daher zu starken Blutdruckanstiegen im Dienst kommen. Ein bestehender Bluthochdruck kann die Diensttauglichkeit einschränken. Tritt die Erkrankung erst nach der Verbeamtung auf, ist im Einzelfall zu entscheiden, ob die Arbeit im Dienst noch möglich ist oder Beschränkungen notwendig sind. (cme)

Herzwochen-Broschüre zu Bluthochdruck - die stille Gefahr

Zu den vielfältigen Herzwochen-Angeboten zählt die Broschüre „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“, in der renommierte Bluthochdruckexperten laienverständlich über Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks informieren. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention. Die 130 Seiten umfassende Broschüre kann bei der Herzstiftung kostenfrei angefordert werden unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Mail unter bestellung@herzstiftung.de oder Tel. 069 955128-400.

Die Herzwochen unter dem Motto „Herz unter Druck“ richten sich an alle, denn jeder kann – auch bereits im Kindesalter – von Bluthochdruck und den daraus schwerwiegenden Folgen betroffen sein. An der Aufklärungskampagne beteiligen sich Kliniken, niedergelassene Kardiologen, Krankenkassen und Betriebe. Infos zu Vortragsveranstaltungen, Online-Beiträgen, Telefonaktionen und Ratgeber-Angebote (Text, Video, Audio) sind unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021 abrufbar oder per Tel. 069 955128-333 zu erfragen.

Informieren Sie sich in den sozialen Medien über die Herzwochen der Herzstiftung unter:

<https://www.facebook.com/deutsche.herzstiftung/>

<https://www.youtube.com/user/DeutscheHerzstiftung>

<https://www.instagram.com/herzstiftung/>
[Tweets by Herzstiftung](#)

Experten-Videos zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck sind erreichbar unter
www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos

Herzstiftungs-Podcast „imPULS - Wissen für Ihre Gesundheit“ mit einer Podcast-Serie zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck - Hören Sie rein!
www.herzstiftung.de/podcasts

Die gesamte Herzwochen-Pressemappe (2021) mit Bildmaterial finden Sie unter:
www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe

Original publication:

Deutsche Herzstiftung (Hg.), „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ - Begleitbroschüre anlässlich der Herzwochen 2021 „Herz unter Druck: Ursachen, Diagnostik und Therapie des Bluthochdrucks“, Frankfurt a. M. Nov. 2021.

More information:

<http://www.herzstiftung.de/herzwochen2021>
<http://www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe>
<http://www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos>
<http://www.herzstiftung.de/podcasts>
<http://www.herzstiftung.de/bluthochdruck>