

Demenz-Risiko Bluthochdruck und Übergewicht: 7 Tipps zum Vorbeugen

Aktuelle Studie weist auf Kausalzusammenhang zwischen Übergewicht, Bluthochdruck und dem Risiko für eine Demenz hin. Experten der Herzstiftung geben Alltagstipps zur Prävention

Rund jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat einen hohen Blutdruck – viele wissen nichts davon. Doch wer längerfristig gar nicht oder nur unzureichend behandelte Blutdruckwerte von über 140/90 mmHg (mmHg=Millimeter-Quecksilbersäule) hat, riskiert auf lange Sicht nicht nur Folgeerkrankungen wie Herzinfarkte, Schlaganfälle, Herzschwäche, Vorhofflimmern oder Nierenschäden. Eine aktuelle Studie (1) rückt jetzt zusätzlich die Bedeutung von hohen Blutdruckwerten in Zusammenhang mit Demenzerkrankungen in den Fokus.

Für die Studie haben dänische Wissenschaftler die Daten von mehr als 500.000 Menschen in Dänemark und England ausgewertet, die über viele Jahre beobachtet worden waren. Das primäre Studienziel war zu prüfen, ob Übergewicht das Risiko für eine vaskuläre Demenz (eine durch geschädigte Blutgefäße verursachte Demenzerkrankung) erhöht. Die Forscher fanden einen eindeutigen Zusammenhang: Mit dem Body-Mass-Index (BMI) steigt auch die Wahrscheinlichkeit für eine solche Demenzerkrankung. Ein zentraler Aspekt dabei: Zumindest zum Teil beruht dieses erhöhte Risiko auf zu hohem Blutdruck. Denn die gefäßschädigende Wirkung von Übergewicht geht in der Regel auch auf einen dauerhaft erhöhten Druck in den Arterien zurück. Das ist vor allem vor dem Hintergrund interessant, betonen die dänischen Autoren, dass sowohl Übergewicht als auch hoher Blutdruck vermeidbar beziehungsweise behandelbar sind. Und das liefert praktische Ansatzpunkte, um Demenzerkrankungen vorzubeugen. „Diese Studie zeigt einmal mehr, wie enorm wichtig es ist, beiden Risikofaktoren frühzeitig vorzubeugen, zumal Bluthochdruck und Adipositas auch Teil des tödlichen Quartetts – des metabolischen Syndroms – sind, zu dem auch Fettstoffwechselstörungen und Diabetes zählen“, betont Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Kardiologe und Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Um die Folgen einer schleichenden Herz-Kreislauf-Erkrankung durch präventive Maßnahmen zu vermeiden, rät die Herzstiftung zu Vorsorgeuntersuchungen wie dem regelmäßigen Gesundheits-Check-up beim Hausarzt einmalig ab 18 Jahren und ab 35 alle drei Jahre.

Blutdrucksenkung verringert das Demenzrisiko

Es handelt sich nicht um die erste Studie, die nahelegt, dass eine konsequente Blutdrucksenkung auf unter 140/90 mmHg – oder idealerweise auf 120/70 mmHg – das Demenzrisiko positiv beeinflussen kann, betont der Kardiologe Prof. Dr. Michael Böhm, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung und emeritierter Direktor der Klinik für Innere Medizin III am Universitätsklinikum des Saarlandes, Homburg/Saar. „Es kommt durch chronisch hohen Blutdruck vermutlich zu strukturellen Veränderungen und zu einer Volumenreduktion im Gehirn. Die betroffenen Regionen sind mitverantwortlich für die kognitive Leistung“, erläutert er den Zusammenhang in einem Beitrag der Herzstiftung unter

<https://herzstiftung.de/bluthochdruck-demenz>

Der Homburger Bluthochdruck-Spezialist verweist unter anderem auf die Ergebnisse australischer Forscher. Sie haben insgesamt fünf Studien (2) mit mehr als 28.000 Patienten ausgewertet und fanden heraus, dass das Absenken des Blutdrucks mit Medikamenten um 10 mmHg systolisch und 4

mmHg diastolisch das Risiko für eine Demenz um über zehn Prozent verringert. Und: Je stärker die Blutdrucksenkung war, umso mehr nahm auch das Demenzrisiko ab. Dies galt sogar bis zu einem Blutdruck von 100/70 mmHg, ohne dass es Hinweise auf eine schädliche Wirkung der Blutdrucksenkung gab.

Prof. Böhm zitiert zusätzlich eine chinesische Beobachtungsstudie (3) mit rund 34.000 Teilnehmern, die im Schnitt 63 Jahre alt waren. Ein Teil von ihnen nahm an einem überwachten Blutdruck-Behandlungsprogramm teil. Diese Gruppe hatte im Vergleich zu Gleichaltrigen, die nicht am Therapieprogramm teilnahmen, ein deutlich reduziertes Demenz-Risiko und einen langsameren kognitiven Abbau.

Blutdrucksenkung nutzt in jedem Alter

„Menschen leiden unter Bluthochdruck und Übergewicht oft schon im mittleren Alter. Demenzerkrankungen dagegen entwickeln sich schleichend und sind oft erst im höheren Alter präsent. Eine konsequente Blutdruck-Einstellung im mittleren Alter zahlt sich jedoch später in punkto Demenz aus“, betont Prof. Böhm und verweist u.a. auf die Daten der Herz-Hirn-Studie (4), für die die Daten von 1200 Argentinern im Alter zwischen 21 und 95 Jahren, die Bluthochdruck hatten, ausgewertet wurden, um ihr künftiges Demenzrisiko zu berechnen. Bei 40 Prozent der Probanden fand sich ein erhöhtes Demenzrisiko – und 28 Prozent, also mehr als die Hälfte von diesen, gehörten zur Altersgruppe 47 bis 53 Jahre. „Die Behandlung erhöhter Blutdruckwerte nutzt in jedem Alter und schützt dabei nicht nur vor einem akuten Schlaganfall oder anderen Herz-Kreislauf-Ereignissen. Auch längerfristig zahlt es sich aus, da es seltener zu einer Demenz kommt“, bekräftigt Prof. Böhm. Doch auch Menschen im höheren Alter profitieren noch: In einer italienischen Studie (5) mit Personen, die 65 oder älter waren, zeigte sich, dass Therapietreue bei der Blutdrucksenkung mit weniger Demenzdiagnosen einherging und sich sogar noch bei über 85-Jährigen eindeutig ein schützender Effekt nachweisen ließ.

Mit 7 Basis-Tipps im Alltag gegen Bluthochdruck und Demenz

Wie lassen sich die neuen Erkenntnisse in praktische Handlungsempfehlungen für den Alltag umsetzen? „Erhöhten Blutdruckwerten sollte zunächst immer durch einen gesunden Lebensstil entgegengewirkt werden. Dazu gehören allen voran Ausdauerbewegung und der Abbau von Übergewicht“, sagt Prof. Voigtländer, Ärztlicher Direktor der Agaplesion Frankfurter Diakonie Kliniken und Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) Frankfurt am Main. Die Experten der Herzstiftung haben dafür einen Plan mit Basis-Tipps aufgestellt (siehe auch <https://herzstiftung.de/tipps-zu-blutdruck-natuerlich-senken>)

Punkt 1: Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und gehen Sie bei erhöhten Werten zum Arzt!

Erhöhter Blutdruck macht oft kaum Symptome, daher sind regelmäßige Blutdruck-Messungen (Selbstmessung oder beim Arzt oder in der Apotheke) so wichtig. Nach den Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) aus dem Jahr 2024 wird dazu geraten, dass Erwachsene unter 40 Jahren alle drei Jahre ihren Blutdruck ärztlich checken lassen sollten. Ab 40 Jahren – vor allem bei Vorliegen von Risikofaktoren für Bluthochdruck oder Herzerkrankungen – sollte der Blutdruck einmal pro Jahr überprüft werden.

Optimal sind nach ESC-Angaben Werte unter 120/70 mmHg. Sollten bei einer Messung leicht erhöhte Werte (120-139/70-89 mmHg) auffallen, ist die regelmäßige Kontrolle umso wichtiger. „Denn mit dem Alter nimmt das Risiko für Bluthochdruck zu. Das trifft z.B. Frauen nach den Wechseljahren oft ganz unbemerkt, obwohl ihre Werte zuvor stets in Ordnung waren“, erklärt der Herzstiftungs-Vorsitzende. Bei erhöhten Werten von 120-139/70-89 sollte versucht werden, diese durch einen veränderten Lebensstil etwas zu reduzieren. „Diese Werte mögen sehr streng und schwer erreichbar wirken. Sie haben sich jedoch in Studien als die für die Gefäßgesundheit

erstrebenswerten Werte herausgestellt“, so Voigtländer unter <https://herzstiftung.de/blutdruck-messen>. „Bei einer medikamentösen Therapie muss individuell immer geschaut werden, ob die niedrigen Werte dann auch gut vertragen werden – allerdings braucht es auch etwas Zeit, bis sich ein Körper, der lange Zeit hohe Werte toleriert hat, an niedrige Werte ‚gewöhnt‘ hat“, erläutert der Kardiologe.

Von Bluthochdruck sprechen Ärzte immer dann, wenn die Oberarm-Messungen in der Arztpraxis oder Klinik an zwei verschiedenen Tagen Werte von 140/90 mmHg oder höher ergeben. Kardiologen raten zum Protokollieren der gemessenen Werte mit dem Blutdruck-Pass der Herzstiftung. „Mit dem Blutdruck-Pass haben Patienten und ihr Arzt immer den Überblick über die Blutdrucksituation“, erklärt Herzspezialist Prof. Voigtländer. Infos unter herzstiftung.de/blutdruckpass

Punkt 2: Achten Sie auf ausreichende Bewegung!

Mit Sport und Alltagsbewegung lassen sich die Blutdruckwerte um 5-9 mmHg systolisch und 3-5 mmHg diastolisch reduzieren. Empfohlen wird Ausdauertraining: etwa flottes Gehen, Radfahren, Joggen oder Schwimmen am besten fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten lang. Aber: „Auch kürzere Abschnitte von zehn bis fünfzehn Minuten wirken bereits blutdrucksenkend. Man kann also auch mit zweimal 15 Minuten pro Tag beginnen“, rät Voigtländer. „Mit Ausdauerbewegung sinkt die Wahrscheinlichkeit, Übergewicht und damit einen der wichtigsten Risikofaktoren für Bluthochdruck und andere Herzkrankheiten zu entwickeln.“ Ergänzend zum Ausdauertraining ist ein Kraftausdauertraining niedriger Intensität ratsam, um den Blutdruck zu senken. Zuvor sollten sich Patienten von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin individuell beraten lassen, welches Training für sie am besten geeignet ist.

Punkt 3: Vermeidung von Übergewicht

Bei einer Gewichtsreduktion um im Schnitt 4 kg ist eine Reduktion des Blutdrucks um 4 mmHg systolisch und 2 mmHg diastolisch zu erwarten, wie Studien nahelegen. Mit jedem weiteren Kilogramm weniger auf der Waage nimmt der Blutdruck im Schnitt um weitere 1-2 mmHg ab.

Punkt 4: Achten Sie auf ihren Salzkonsum

Etwa jeder zweite Bluthochdruck-Patient ist salzempfindlich. Wer täglich einen Teelöffel Kochsalz (Natriumchlorid) einspart – das sind etwa 5 Gramm – kann seinen systolischen Blutdruckwert um 6-8 mmHg und den diastolischen um etwa 3 mmHg senken, zeigen Studien. Dabei kann es hilfreich sein, einen Teil des Kochsalzes durch das ebenfalls salzig schmeckende Kaliumchlorid zu ersetzen (gibt es als Fertigmischung). Achten Sie auch auf „versteckte Salze“, etwa in Brot, Wurst, Käse oder Fertiggerichten! Eine Fülle leckerer Gerichte, die mit wenig Salz auskommen, bieten die Kochbücher der Herzstiftung unter <https://herzstiftung.de/kochbuch>

Punkt 5: Den Alkoholkonsum einschränken!

Alkohol hat nicht nur viele Kalorien, er sorgt auch für höhere Blutdruckwerte. Alkoholkonsum beschleunigt den Herzschlag und sorgt für das Ausschütten blutdrucksteigernder Hormone. In Studien wurde ein direkter Zusammenhang zwischen Alkoholmenge und Blutdruckanstieg festgestellt. Beim Mann steigt der Blutdruck meist ab etwa 30 Gramm Alkohol pro Tag an, bei Frauen bereits ab etwa 20 Gramm. Wer häufig größere Mengen Alkohol getrunken hat und dann den Konsum einschränkt, kann dadurch eine Blutdrucksenkung von 4-7 mmHg systolisch und 3-5 mmHg diastolisch erreichen. Generell gilt: Männer sollten maximal 20 Gramm Alkohol am Tag trinken, Frauen etwa die Hälfte, also 10 Gramm pro Tag. 10 bis 12 Gramm Alkohol entsprechen etwa 0,25 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein bzw. Sekt. Allerdings ist auch dieser Konsum nicht risikofrei. Schon geringe Mengen Alkohol können Zellen und Organe wie das Herz schädigen sowie das Entstehen von Krebs begünstigen.

Punkt 6: Stress vermeiden

Auch beruflicher oder privater Stress lässt den Blutdruck steigen. Gönnen Sie sich Pausen,

Entspannung und ausreichend Schlaf. Nutzen Sie Entspannungsprogramme, Yoga, Meditation und Atemübungen um „runterzukommen“.

Punkt 7: Verzichten Sie aufs Rauchen!

Der Blutdruck sinkt in der Regel schon nach einer Woche Rauch-Stopp. Das Herz-Kreislauf-Risiko nähert sich nach wenigen Jahren demjenigen von lebenslangen Nichtrauchern an. Den Umstieg auf Verdampfungssysteme (E-Zigaretten) halten Lungen- wie auch Herzspezialisten unter gesundheitlichen Aspekten für keine Alternative.

Reichen diese Alltagsempfehlungen nicht für eine Blutdrucknormalisierung aus, sind blutdrucksenkende Medikamente wichtig, um Folgeerkrankungen des Bluthochdrucks wie Herzinfarkt und Schlaganfall, Herzschwäche, KHK, Herzrhythmusstörungen (Vorhofflimmern) sowie der Demenz vorzubeugen. Das konsequente Einnehmen von Blutdrucksenkern (Antihypertensiva) wird (spätestens) ab Blutdruckwerten von 140/90 mmHg empfohlen. Bei Patienten mit weiteren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann das schon bei niedrigeren Blutdruckwerten ratsam sein. Infos zu Blutdrucksenkern: <https://herzstiftung.de/blutdruck-senken-medikamente>

sb/wi

Quellen

- (1) High Body Mass Index as a Causal Risk Factor for Vascular-Related Dementia: A Mendelian Randomization Study; The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2026, 111, e1681-e1694 <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaf662>
- (2) Blood pressure lowering and prevention of dementia: an individual patient data meta-analysis; European Heart Journal, ehac584, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehac584>
- (3) A village doctor-led multifaceted intervention for blood pressure control in rural China: an open, cluster randomised trial; Lancet April 2022, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00325-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00325-7)
- (4) Predicting cognitive function and dementia risk in patients with hypertension; Hypertens Res (2024). <https://doi.org/10.1038/s41440-024-01650-6>
- (5) Risk of Dementia During Antihypertensive Drug Therapy in the Elderly; doi.org/10.1016/j.jacc.2024.01.030

Bluthochdruck und Demenz: Über die positiven Effekte der Bluthochdrucktherapie auf das Demenzrisiko informiert der Beitrag von Prof. Dr. Michael Böhm unter <https://herzstiftung.de/bluthochdruck-demenz>

Blutdruck-Pass: Eine Hilfe beim täglichen Messen und Protokollieren des Blutdrucks ist der kostenfreie Blutdruck-Pass unter <https://herzstiftung.de/blutdruckpass>

Weitere Infos unter <https://herzstiftung.de/bluthochdruck>

Weitere Informationen:

<https://herzstiftung.de/blutdruck-messen>

<https://herzstiftung.de/blutdruck-senken-medikamente>