

Herzgesundheit: Mit welchem Blutdruck lebt Frau am längsten?

Kardiologen aus Deutschland und Nordamerika haben die Blutdruckdaten von Frauen aus einer Langzeitstudie ausgewertet. Ihr Ziel war es herauszufinden, welche Blutdruckwerte bei Frauen über 65 Jahren mit einem langen Leben assoziiert werden können.

Bonn/Düsseldorf, 6. Oktober 2023 – Wie lange ein Mensch lebt, hängt von vielen Begleitumständen ab: Ausreichende Bewegung, gute Ernährung, und ein rundum gesunder Lebensstil, aber auch genetische Veranlagung können dazu beitragen, ein hohes Lebensalter zu erreichen. Jetzt haben die Kardiologen PD Dr. Bernhard Haring aus Homburg an der Saar und Prof. Dr. Michael LaMonte aus Buffalo (USA) den systolischen Blutdruck bei Frauen als Faktor unter die Lupe genommen – mit eindeutigen Ergebnissen.

Was sagen Blutdruckwerte überhaupt aus?

Der Blutdruck eines Menschen ergibt sich aus zwei Werten, die in mmHg (Millimeter/Quecksilbersäule) angegeben werden. Der erste, höhere Wert ist der systolische Blutdruck, um den es in der Studie geht. Er gibt den Maximaldruck an, mit dem das Blut bei der Kontraktion des Herzmuskels durch die Hauptschlagader gepumpt wird. Der zweite, niedrigere Wert ist der diastolische Blutdruck. Er misst den Minimaldruck, mit dem das Blut im Körper noch unterwegs ist, wenn sich das Herz wieder entspannt. Laut den aktuellen europäischen Leitlinien liegt ein optimaler Blutdruck leicht unter 120/80 mmHg (sprich: 120 zu 80), normale Werte liegen im Bereich 120-129/80-84 mmHg. Mit zunehmendem Alter werden die Gefäße unelastischer, was in der Regel zur Folge hat, dass der Blutdruck ansteigt. Bei Seniorinnen und Senioren gelten daher auch leicht höhere Werte als normal. Ein dauerhafter Bluthochdruck kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Dann können blutdrucksenkende Medikamente helfen, die Werte wieder in den Griff zu bekommen.

Women's Health Initiative - die amerikanische Langzeitstudie

In den Jahren 1993 bis 2005 wurden im Rahmen der US-amerikanischen Women's Health Initiative in regelmäßigen Abständen über 16.000 Frauen medizinisch untersucht. Zusätzlich wurden die Teilnehmerinnen in den vergangenen 18 Jahren nachbeobachtet. Die Frauen waren zu Beginn der Studie 65 Jahre alt oder älter und hatten anfangs keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Krebs.

Haring und LaMonte sahen sich speziell die Werte für den systolischen Blutdruck der Probandinnen an sowie ihr jeweiliges Alter zum Testzeitpunkt. Anschließend ermittelten die Kardiologen die Überlebenswahrscheinlichkeit aus den Daten mithilfe von logistischer Regression, einem speziellen statistischen Verfahren.

120 mmHG Systole: Der Wunschwert für ein langes Leben

Während der Nachbeobachtungszeit von 2005 bis 2023 erlebten 9.723 (59 %) der 16.570 teilnehmenden Frauen das 90. Lebensjahr. Für alle Frauen, unabhängig vom Alter, war die Überlebenswahrscheinlichkeit bei einem systolischen Wert von 120 mmHg am höchsten – egal, ob

der Blutdruck mittels Medikamente reguliert wurde oder nicht. Von denjenigen Frauen, deren systolischer Blutdruck zwischen 110 und 130 mmHg lag, hatten diejenigen mit einem Wert größer als 120 mmHg im direkten Vergleich eine geringere Überlebenswahrscheinlichkeit.

Haring und LaMonte kommen zu dem Ergebnis, dass die Regulierung des Blutdrucks im Alter eine wichtige Säule ist, um ein langes Leben zu ermöglichen. Das Ziel sollte es sein, den systolischen Blutdruckwert zwischen 110 und 130mmHg zu halten, wobei 120 mmHg einen optimalen Wert darstellt. Das bedeutet hingegen nicht, dass man andere Faktoren, wie eine gesunde Ernährung und ausreichende körperliche Betätigung vernachlässigen sollte. Vielmehr handelt es sich um einen einzelnen Baustein im Gefüge eines großen Ganzen – wenn auch einen wichtigen.

Originalpublikation:

<https://herzmedizin.de/meta/presse/dgk-herztage-2022/Systolischer-Blutdruck-und-Langlebigkeit-Ergebnisse-der-Womens-Health-Initiative.html>