

Wie sich hoher Blutdruck auf die psychische Gesundheit auswirkt

Unsere psychische Gesundheit und die unseres Herz-Kreislauf-Systems stehen in einer komplexen Wechselwirkung. Eine aktuelle Studie des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften (MPI CBS) in Leipzig zeigt nun die Zusammenhänge zwischen höherem Blutdruck und depressiven Symptomen, Wohlbefinden und emotionsbezogener Hirnaktivität auf, die für die Entwicklung von Bluthochdruck relevant sein könnten.

Mehrere Studien haben bereits über einen Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und Bluthochdruck berichtet, mit gemischten oder sogar widersprüchlichen Ergebnissen. Die ForscherInnen vom MPI CBS haben nun in ihrer Studie die Beziehung zwischen psychischer Gesundheit, höherem Blutdruck und Bluthochdruck bei Mitte 60-Jährigen tiefgehend analysiert, anhand umfangreicher psychologischer, medizinischer und bildgebender Daten aus der älteren Bevölkerung. „Um statistisch belastbare Antworten zu erhalten, nutzten wir den extrem großen Stichprobenumfang der UK Biobank mit über 500.000 Studienteilnehmer:innen. Wir konnten zeigen, dass ein höherer Blutdruck mit weniger depressiven Symptomen, größerem Wohlbefinden und geringerer emotionsbezogener Gehirnaktivität verbunden ist – was zunächst überrascht, aber durch unsere weiteren Ergebnisse erklärt werden kann.“, berichtet Lina Schaare, Erstautorin der Studie.

Interessanterweise finden die WissenschaftlerInnen außerdem, dass ein drohender Bluthochdruck (Hypertonie) mit einer schlechteren psychischen Gesundheit zusammenhängt, und zwar schon Jahre bevor die Hypertonie diagnostiziert wird. „In der Klinik beobachten wir, dass die Betroffenen sich häufig müde und abgeschlagen fühlen und dann ihre Medikamente gegen den höheren Blutdruck nicht nehmen, weil das zusätzlich auf die Stimmung schlägt.“, erklärt Arno Villringer, der die Abteilung Neurologie am MPI CBS leitet und Letztautor der Studie ist. „Auf der anderen Seite vermuten wir, dass bei Personen, die sich mit vorübergehend höherem Blutdruck mental gut fühlen, ein Verstärkungslernen letztlich zur Entwicklung von dauerhaftem Bluthochdruck beiträgt. Denn bei höherem Blutdruck steigt auch die Schmerzschwelle. Das gilt nicht nur für körperlichen, sondern auch sozialen Schmerz oder größeren Stress. Sie halten den Schmerz oder Stress also aus und werden dann zehn Jahre später mit einer Hypertonie diagnostiziert.“

Die ForscherInnen sind davon überzeugt, dass diese Ergebnisse die Grundlage für neue Überlegungen über den Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und die Ursachen einer Hypertonie legen. Für die Volkskrankheiten Depression und Bluthochdruck könnte solch ein Perspektivenwechsel neue Ansätze für Therapie und Prävention ermöglichen, die die Wechselwirkung von psychischer und physischer Gesundheit in den Vordergrund stellen.

Originalpublikation:

H. Lina Schaare, Maria Blöchl, Deniz Kumral, Marie Uhlig, Lorenz Lemcke, Sofie L. Valk & Arno Villringer

„Associations between mental health, blood pressure and the development of hypertension“

In: Nature Communications

<https://www.nature.com/articles/s41467-023-37579-6>

Weitere Informationen:

<https://www.cbs.mpg.de/2124535/20230413?c=2470>