

*Institut für Sozialmedizin*

## **Bluthochdruck: Österreicher unterschätzen ihr persönliches Risiko**

**(Wien 03-01-2012) Der generelle Informationsstand zu Bluthochdruck und dessen Gefahren ist in Österreich zwar sehr hoch, das persönliche Risikobewusstsein aber extrem gering. Das ist das zentrale Ergebnis einer im renommierten Fachmagazin „American Journal of Hypertension“ veröffentlichten Studie des Instituts für Sozialmedizin an der MedUni Wien.**

Nur jeder Dritte der 1.005 Befragten gab an, in den vergangenen drei Monaten eine Blutdruckmessung durchgeführt zu haben. Acht Prozent hatten überhaupt noch nie ihren Blutdruck überprüft. „Alarmierend ist vor allem, dass 61 Prozent glauben, Bluthochdruck sofort oder nach einiger Zeit selbst bemerken zu können. Dabei geht Hypertonie häufig ohne oder mit ganz wenigen Symptomen einher. Bluthochdruck ist ein ‚silent killer‘“, sagt Sabine Steiner von der Universitätsklinik für Innere Medizin II der MedUni Wien (Abteilung für Angiologie).

Bluthochdruck (Hypertonie) ist mit hoher Sterblichkeit in Folge von Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall verbunden. Jährlich werden der Hypertonie rund 7,6 Millionen Tote weltweit zugeschrieben. Bluthochdruck steht somit neben dem Zigarettenrauchen ganz oben auf der Liste der Risikofaktoren, die für ein frühzeitiges Auftreten von Herz-Kreislaufkrankungen und erhöhtes Sterberisiko verantwortlich sind. 15 Prozent der Österreicher gaben in der repräsentativen Befragung an, Bluthochdruck zu haben, signifikant mehr als in einer vor 10 Jahren gleichermaßen durchgeführten Untersuchung. Im Alter steigt die Rate deutlich: bis zu 70 Prozent der über 70-Jährigen haben hohen Blutdruck.

### **Eigene Blutdruckwerte wissen**

„Ältere Menschen sind auch mehr sensibilisiert und messen ihren Blutdruck häufiger als die Jungen“, sagt Anita Rieder vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien. Dabei ist das Interesse am eigenen Risiko die Grundvoraussetzung für präventive Maßnahmen. „Das ist in Österreich mangelhaft. Insbesondere Menschen unter 30 wissen nicht, was normale Blutdruckwerte sind – geschweige denn, wie ihre eigenen Blutdruckwerte aussehen.“ Dabei sind die Risikofaktoren für Bluthochdruck wie Übergewicht und Bewegungsmangel in der Bevölkerung sehr gut bekannt und auch Herzinfarkt oder Schlaganfall wurden in der Befragung in eine starke Beziehung zur Hypertonie gesetzt. Dagegen war nur jedem Dritten bekannt, dass es auch einen Zusammenhang zwischen Hypertonie und Nierenerkrankungen sowie Demenz gibt. Wenig bekannt ist auch, dass zu hoher Salzkonsum ein Hypertonierisiko darstellen kann.

Die Ergebnisse der Studie, bei der das Blutdruck-Bewusstsein der ÖsterreicherInnen in den vergangenen 30 Jahren untersucht wurde, sind ein Plädoyer für mehr Eigenverantwortung: „Wir appellieren an jeden einzelnen, sich über den eigenen Blutdruck zu informieren“, so Rieder. Bereits im Jugendalter sei die Blutdruckmessung ratsam, auch, weil Hypertonie eine genetische Komponente haben kann. „Und der Hypertonie-Risikofaktor Adipositas wird bei Jugendlichen auch häufiger“, sagt Steiner.

## **Ernährungs-Empfehlungen für Bluthochdruck-PatientInnen**

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung hat mit dem Institut für Sozialmedizin, Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien, und der Österreichischen Gesellschaft für Hypertensiologie ein Positionspapier zur richtigen Ernährung bei Hypertonie ausgearbeitet. Die wichtigsten Punkte, um das kardio-vaskuläre Risiko zu senken:

- Einschränkung des Kochsalzkonsums auf fünf Gramm pro Tag.
- Alle Personen mit Hypertonie sollten Normalgewicht anstreben.
- Ratsam ist nur mäßiger Alkoholgenuß: Für Männer maximal 20 Gramm (rund ein Viertel Wein bzw. 0,5 Liter Bier), für Frauen 10 Gramm pro Tag.
- Empfohlen wird eine obst-, gemüse- und getreidereiche Ernährung mit einem Schwerpunkt auf Milchprodukte mit niedrigem Fettgehalt sowie magerem Fleisch, Geflügel und Fisch sowie Nüsse und Samen. Verzehr kaliumreicher Lebensmittel wie Obst oder Hülsenfrüchte.

## **Service: American Journal of Hypertension**

„Blood Pressure Awareness in Austria: Lessons from a 30 Years Horizon.“ Sabine Steiner, Thomas E. Dorner, J. George Fodor, Michael Kunze, Anita Rieder. American Journal of Hypertension 24, 408-414. doi: 10.1038/ajh.2010.257.

Positionspapier der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung zu Hypertonie und Ernährung.

Infos: [www.oege.at](http://www.oege.at)

## **Rückfragen bitte an:**

Mag. Johannes Angerer  
**Leiter Öffentlichkeitsarbeit & Sponsoring**  
Tel.: 01/ 40 160 11 501  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at](http://www.meduniwien.ac.at)

Mag. Thorsten Medwedeff  
**Öffentlichkeitsarbeit & Sponsoring**  
Tel.: 01/ 40 160 11 505  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at](http://www.meduniwien.ac.at)

## **Medizinische Universität Wien – Kurzprofil**

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 31 Universitätskliniken, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m<sup>2</sup> Forschungsfläche zur Verfügung.