

Lifestyle und Blutdruck bei Frauen

k -- Forman JP, Stampfer MJ, Curhan GC. Diet and lifestyle risk factors associated with incident hypertension in women. JAMA 2009 (22. Juli); 302: 401-11

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Matthias Egger

Anhand der Daten der «Nurses' Health Study» wurde der Einfluss von sechs Lifestyle-Faktoren auf die Inzidenz einer arteriellen Hypertonie bei Frauen im Alter von 27 bis 44 Jahren untersucht. Die folgenden Faktoren waren einzeln und in Kombination mit einer niedrigeren Inzidenz verbunden: BMI unter 25, tägliches intensives körperliches Training von 30 Minuten Dauer, gesunde Ernährung, Alkohol bis täglich ein Drink, weniger als eine Tablette eines Analgetikums pro Woche, täglich 400 µg Folsäure. Das Gewicht hatte den grössten Einfluss, ein BMI über 25 war rechnerisch für 40% aller Hypertoniediagnosen verantwortlich. Bei normalgewichtigen Frauen, die sich besonders gesund ernährten und täglich trainierten, betrug das Risiko weniger als die Hälfte als im Durchschnitt. Allerdings umfasste diese Gruppe nur 3% der Kohorte.

Zusammengefasst von Peter Koller

Die Arbeiten der Kohortenstudien aus Frankreich, USA und Deutschland gehen der Frage nach, ob das Befolgen einiger einfacher Regeln für einen gesunden Lebensstil das Risiko chronischer Erkrankungen reduziert. Es handelt sich im wesentlichen um drei Massnahmen: nicht rauchen, gesund essen (mediterran mit moderatem Alkoholkonsum) und regelmässige Bewegung (so dass der BMI unter 30 bleibt). Die Resultate sind kaum überraschend: ein gesunder Lebensstil geht mit einem deutlich niedrigeren Risiko einher, wobei vor allem die Daten zu Diabetes, kardiovaskulären Erkrankungen und Krebs überzeugen. Wie können wir die Bevölkerung dazu bringen, diese einfachen Regeln zu beachten? Indem wir nicht müde werden, an die Selbstverantwortung zu appellieren, während unser Tennis-Ass am Davidoff-Turnier aufspielt und Ungesundes im Laden günstiger zu haben ist als gesunde Kost? Nein, wirksamer sind eine Umgebung und Bedingungen, die einen gesunden Lebensstil fördern und zur Norm werden lassen. Wie das zu bewerkstelligen ist, und am liebsten vor den nächsten Wahlen, darüber schweigen die Studien.

Matthias Egger