

Bluthochdruck bei Kindern – so können Eltern und Großeltern vorbeugen



© iakov Filimonov, stock.adobe.com

Die Weichen für gesunde Gefäße und ein gesundes Herz werden in der Kindheit gestellt. Eltern und Großeltern können aktiv darauf Einfluss nehmen. Wie, das zeigt die aktuelle Leitlinie zur Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter, die fünf konkrete Empfehlungen an die Hand gibt. Die Prävention sollte so früh wie möglich beginnen, denn im höheren Alter fallen Lebensstilumstellungen schwerer.



Prof. Dr. Renate Oberhoffer-Fritz

ist Leiterin des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie an der TUM School of Medicine and Health, München. Sie ist Spezialistin für kardiovaskuläre Erkrankungen vom Neugeborenen bis zum jungen Erwachsenen im Kontext früher Prävention und Mitautorin der aktuellen Leitlinie zum Thema [1].

Im Jahr 2021 waren Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit rund 340.000 Toten für mehr als ein Drittel aller Todesfälle verantwortlich. Ein Risikofaktor für diese Erkrankungen ist Bluthochdruck. Er geht Erkrankungen wie Herzinfarkten oder Schlaganfällen Jahre und Jahrzehnte voraus. Zu hohe Blutdruckwerte müssen daher konsequent behandelt werden, noch besser ist aber, wenn er gar nicht erst entsteht. Denn jeder Tag, an dem die Gefäße unter Druck sind, führt zu Schäden an den Gefäßen und erhöht das Lebenszeitrisiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle oder auch Nierenversagen.

Verhindern lässt sich Bluthochdruck durch einen gesunden Lebensstil, konkret: durch mehr Bewegung, gesündere Ernährung und die Reduktion von Übergewicht, aber auch durch Stressreduktion und Achtsamkeit. Die Weichen dafür werden, so Prof. Dr. Renate Oberhoffer-Fritz, bereits in der frühen Kindheit gestellt. „Die Eltern und Großeltern können den Grundstein für die Gesundheit ihrer Kinder bis ins hohe Lebensalter legen, indem sie positiv Einfluss nehmen, gesunde Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten fest im Alltag verankern und ihren Kindern ein gesundes Leben auch vorleben.“

Wie in der Leitlinie zur Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter [1],

an der die Expertin mitgearbeitet hat, nachzulesen ist, gibt es dafür auch Belege aus der Wissenschaft: Verschiedene Studien zeigten, dass die benannten Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bewegungsarmut einen großen Einfluss auf das spätere Risikoprofil des Erwachsenen haben [2]. Umgekehrt konnten zahlreiche Erhebungen den positiven Effekt von Maßnahmen belegen, die diesen Risikofaktoren entgegenwirken [3].

Der bei Weitem „gewichtigste“ und gleichzeitig noch immer weiter zunehmende Risikofaktor ist dabei Übergewicht und Fettleibigkeit. Eine Analyse der Daten der Kaufmännischen Krankenkasse [4] brachte Ende 2022 das beunruhigende Ergebnis, dass innerhalb von zehn Jahren die Zahl der stark übergewichtigen Kinder um 27 Prozent gestiegen ist, ab 2020 noch einmal besonders dynamisch durch Corona. „Es schien uns daher dringend erforderlich, die Leitlinie auszuarbeiten und damit ein Bewusstsein für die Möglichkeiten der Prävention von frühester Kindheit an in die Breite zu tragen und letztlich auch Eltern ganz konkrete Tipps an die Hand zu geben, wie sie die Voraussetzungen schaffen, dass ihr Kind bis ins hohe Alter herz- und gefäßgesund bleibt.“

Neu sind die Empfehlungen zum Medienkonsum und zur Stressreduktion. Bildschirmzeiten beeinflussen die Gesundheit indirekt – Kinder, die lange vor dem Rechner oder dem Handy sitzen, bewegen sich weniger. Ein hoher Medienkonsum kann außerdem das Stresslevel erhöhen: Die ständige Erreichbarkeit, der Druck, auf eingehende Nachrichten in den sozialen Medien sofort zu

Leitlinienempfehlungen



Ausreichend körperliche Bewegung

Empfohlen werden 60 Minuten pro Tag moderate bis intensive Aktivität und mindestens an drei Tagen intensive Aktivitäten inklusive Stärkung der Muskulatur.



Genügend Schlaf

Neun bis zwölf Stunden ununterbrochener Schlaf pro Nacht mit festen Schlaf- und Aufwachzeiten.



Gesunde Ernährung

Zwei bis drei Portionen Obst und Gemüse pro Tag sowie wenig Zucker, Salz und ungesättigte Fettsäuren.



Reduzierter Medienkonsum

Die Bildschirmzeit sollte maximal 30 bis 60 Minuten pro Tag betragen. Selbst ab dem Teenageralter sollten zwei Stunden täglich nicht überschritten werden.



Stressreduktion

Einbindung von Meditations- und Atemübungen ab dem Kindergartenalter.

reagieren oder sich dort auch „perfekt“ zu präsentieren bzw. inszenieren zu müssen, auch die Sorge, etwas zu verpassen, führen zu Stress. Dieser kann gesundheitliche Folgen haben. „Ein anhaltendes erhöhtes Stressniveau in der frühen Kindheit kann eine spätere psychologische Symptomatik, aber auch atherosklerotische Veränderungen auslösen“, erklärt die Expertin. So kann Stress über die Aktivierung des sogenannten vegetativen Nervensystems zu erhöhten Blutdruck führen, der auf Dauer die Gefäße schädigt.

Doch wie lassen sich die Empfehlungen im Alltag umsetzen in einer Zeit, in der Kinder und Jugendliche nahezu permanent aufs Handy schauen? „Wie bei der Ernährung oder der Bewegung ist es wichtig, dass Eltern den Kindern das richtige Verhalten, also einen bewussten Medienkonsum, vorleben. Wenn eine Mutter, die ihr Baby im Kinderwagen spazieren fährt, eigentlich die ganze Zeit auf das Handy schaut und kaum noch Augenkontakt zum Kind hält, läuft etwas falsch“, so Prof. Oberhoffer-Fritz. „Auch sollten Eltern, Großeltern und andere Bezugspersonen die neuen Medien nicht nutzen, um das Kind ruhigzustellen oder Bildschirmzeiten als ‚Belohnung‘ einsetzen. Denn das erhöht den Reiz.“ Des Weiteren rät die Expertin, den Kindern frühzeitig attraktive Alternativen aufzuzeigen. Gemeinsam in der Gruppe Sport zu treiben, etwas zu basteln oder zu spielen, lässt

die Kinder das Handy oder den Fernseher vergessen. „Es ist wichtig, sich mit den Kindern aktiv zu beschäftigen. Das hält sie nicht nur psychisch und körperlich gesund, sondern stärkt auch die Familienbande und tut letztlich auch den Eltern und Großeltern gut.“

Bluthochdruck wird einem nicht als unabwendbares Schicksal in die Wiege gelegt, sondern lässt sich abwenden. Eltern und Großeltern können aktiv dazu beitragen, dass ihr Kind oder Enkelkind bis ins hohe Alter gesund bleibt. Die Weichen für einen gesunden Lebensstil werden früh gestellt, denn hier gilt sprichwörtlich „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“.

- [1] S2k-Leitlinie 023-049. „Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter“. Abrufbar unter: <https://www.awmf.org/service/awmf-aktuell/praevention-kardiovaskulaerer-erkrankungen-im-kindes-und-jugendalter>
- [2] Olson M, Chambers M, Shaibi G. Pediatric Markers of Adult Cardiovascular Disease. *Curr Pediatr Rev* 2017;13(4):255-259.
- [3] Abrignani MG, Lucà F, Favilli S et al. Lifestyles and Cardiovascular Prevention in Childhood and Adolescence. *Pediatr Cardiol* 2019;40(6):1113-1125.
- [4] Pressemeldung der KKH vom 03.11.2022: „Immer mehr Kinder bringen zu viele Kilos auf die Waage“. Abrufbar unter: <https://www.kkh.de/presse/pressemeldungen/fettleibigkeit>

Kostenlose Broschüre „Bluthochdruck bei Kindern und Jugendlichen“



Download unter
 ► www.hochdruckliga.de/betroffene/infomaterial-zum-download



Broschüre
lesen

Mehr erfahren in der Podcast-Folge „Bluthochdruck in ganz jungen Jahren“



Podcast
hören

In dieser Folge des beliebten Podcasts spricht Prof. Dr. med. Elke Wühl, Oberärztin am Zentrum für Kinder und Jugendmedizin des Universitätsklinikums Heidelberg und Vorstandsmitglied der Deutschen Hochdruckliga, mit der Mutter eines betroffenen Kindes und HyperTon-Moderatorin Annette Kanis zu Bluthochdruck bei Kindern und Jugendlichen.