



Spannende Fakten zum Thema Bluthochdruck Unser Informationsblatt

Ernährung

Blutdruck und Kaffee

Das Koffein im Kaffee kann den Blutdruck kurzzeitig erhöhen. Während der Körper sich an den Koffeinspiegel gewöhnen kann, sollte man den Kaffeekonsum bei bestehendem Bluthochdruck in Maßen halten.

Quelle: <https://doi.org/10.1080/14779072.2017.1287563>.

Quelle: [Kaffee und Blutdruck: Wie viele Tassen kann ich trinken? | Herzstiftung.](#)

Blutdruck und Schokolade

Es gibt Hinweise darauf, dass dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil den Blutdruck senken kann. Es heißt, der in der Schokolade enthaltene Kakao hilft, die Blutgefäße zu erweitern und den Blutdruck zu senken.

Quelle: <https://doi.org/10.1186/1741-7015-8-39>.

Quelle: [Studie: Schokolade verbessert den Blutdruck – mit einer Bedingung.](#)

Entspannung & Stressmanagement

Blutdruck und Musik

Musik beeinflusst das vegetative Nervensystem und kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Vor allem klassische Musik wie Bach, Mozart, Händel sind empfehlenswert. Dies beweist auch eine Studie an der Universitätsklinik Marienhospital Herne. Dort konnte gezeigt werden, dass das Hören von Musik, wie etwa Bachs Orchestersuite Nr. 3, den Blutdruck im Durchschnitt um 7,5 zu 4,9 mmHg senkte. Auch bei Heavy-Metal-Musik wurden leichte, aber messbare Blutdrucksenkungen festgestellt. Vergleichbare Effekte konnten bei verschiedenen Musikrichtungen in Studien aus anderen Ländern beobachtet werden.

Quelle: DOI: [10.3389/fcvm.2024.1405455](https://doi.org/10.3389/fcvm.2024.1405455).

Quelle: [Heilkraft der klassischen Musik: Bach und Mozart gegen Bluthochdruck.](#)



Blutdruck und Entspannungstechniken

Verschiedene Entspannungstechniken können effektiv dazu beitragen, einen zu hohen Blutdruck zu senken. Studien zeigen, dass gezielte Atemübungen den systolischen Blutdruck im Durchschnitt um 6,65 mmHg und den diastolischen um 4,30 mmHg senken können. Auch Meditation hat eine nachweisbare Wirkung: Hier wurden Blutdrucksenkungen von durchschnittlich 7,71 mmHg systolisch und 4,80 mmHg diastolisch beobachtet. Besonders wirksam zeigten sich Tai Chi und Yoga mit einer durchschnittlichen Senkung von 9,58 mmHg systolisch und 4,57 mmHg diastolisch. Auch progressive Muskelentspannung führte zu spürbaren Effekten, mit einer Reduktion um 7,46 mmHg systolisch und 3,92 mmHg diastolisch.

Quelle: <https://doi.org/10.1136/bmjmed-2024-001098>.

Blutdruck und Lachen

Es gibt Forschungsergebnisse, die belegen, dass Lachen den Blutdruck tatsächlich senken kann. Ein herzhaftes Lachen kann dazu beitragen, die Blutgefäße zu erweitern und die Durchblutung zu verbessern.

Quelle: <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2009.02.044>.

Quelle: [Lachen senkt den Blutdruck, entspannt und macht gute Laune.](#)

Bewegung und Aktivität

Blutdruck und Bewegung

Körperliche Aktivität kann den Blutdruck vorübergehend erhöhen, aber regelmäßiger Sport hilft, den langfristigen Blutdruck zu senken. Moderates Ausdauertraining 5 Tage pro Woche á 30–45 Minuten senkt systolischen Ruheblutdruck um bis zu 10 mmHg. Der Effekt ist bereits nach wenigen Wochen merkbar.

Quelle: [dhl-rollup-5-6.pdf](#).

Blutdruck und Haustiere

Der Besitz eines Haustieres kann sich positiv auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirken. Studien zeigen, dass Menschen mit Haustieren seltener an



Bluthochdruck leiden als Personen ohne tierische Begleiter. Dieser Zusammenhang wird unter anderem auf die Förderung regelmäßiger Bewegung zurückgeführt.

Quelle: DOI: [10.1016/j.amjcard.2020.01.030](https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2020.01.030).

Umweltfaktoren

Blutdruck und Wetter

Interessanterweise neigen Menschen dazu, bei kaltem Wetter einen höheren Blutdruck zu haben. Der Körper zieht sich bei Kälte zusammen, um Wärme zu speichern, was zu einer höheren Belastung des Herz-Kreislauf-Systems führen kann. Bei warmem Wetter verhält es sich hingegen genau umgekehrt: Die Blutgefäße weiten sich, was den Blutdruck senkt – mitunter sogar auf kritische Werte.

Quelle: [Kaltes Wetter lässt den Blutdruck steigen | aponet.de](https://www.aponet.de).

Geschlechterunterschiede und sozialer Kontext

Bluthochdruck bei Männern und Frauen

Bei Frauen und Männern kommt ein zu hoher Blutdruck ungefähr gleich häufig vor. Aber wenn man ihn im Verlauf des Lebens betrachtet, gibt es einen wichtigen Unterschied. Ein Grund dafür ist das Hormon Östrogen, das bei Frauen nach den Wechseljahren weniger im Blut vorhanden ist. Östrogen hält die Gefäße elastisch. Fehlt es, werden die Gefäße steifer und der Blutdruck deswegen höher.

Quelle: [Bluthochdruck: Was Frauen wissen sollten | Apotheken Umschau](https://www.apothekenumschau.de).

Blutdruck und Partnerschaft

In einer Studie, die in den USA, England, China und Indien durchgeführt wurde, wurde untersucht, ob sich der Bluthochdruckstatus bei Partnerinnen und Partnern gegenseitig widerspiegelt. Dabei zeigte sich, dass die Wahrscheinlichkeit für eine Hypertonie bei Partnerinnen von Betroffenen im Vergleich zu Partnerinnen von Nicht-Betroffenen signifikant erhöht war: in den USA und in England jeweils um 9 %, in China um 26 % und in Indien um 19 %. Die deutlich höheren Werte in China



und Indien erklären die Forschenden mit kulturellen Unterschieden. In kollektivistisch geprägten Gesellschaften, wie sie in diesen beiden Ländern vorherrschen, könnte die Gesundheit von Partnerinnen und Partnern stärker miteinander verknüpft sein als in individualistisch geprägten Gesellschaften.

Quelle: DOI: [10.1161/JAHA.123.030765](https://doi.org/10.1161/JAHA.123.030765).