



## Pressemeldung

# Erhöhen Überstunden das Bluthochdruckrisiko?

Berlin, 25. Februar 2020

**Das Ergebnis einer neuen Studie deutet darauf – doch die Deutsche Hochdruckliga warnt vor eiligen Rückschlüssen. Denn eine Beobachtungsstudie kann keine Ursache-Wirkung-Beziehung nachweisen. Möglicherweise waren es also gar nicht die Überstunden selbst, die in der Studie zu höheren Blutdruckwerten geführt haben, sondern die Lebensstilfaktoren der Studienteilnehmer, die viele Wochenstunden leisteten: Wer Stress im Job hat, hat oft weniger Zeit für Sport, gute Ernährung und Achtsamkeit.**

Überstunden treiben das Risiko für Bluthochdruck in die Höhe – so das Ergebnis einer kanadischen Auswertung von mehr als 3.500 Büroangestellten, die über fünf Jahre beobachtet wurden. Gerade das Risiko einer maskierten Hypertonie schien bei jenen, die viele Überstunden anhäuften, erhöht zu sein. Darunter versteht man, wenn beim Patienten normale Blutdruckwerte in der Arztpraxis gemessen werden, erhöhte Werte tagsüber am Arbeitsplatz oder in der Nacht vorliegen. Gerade diese Form des Bluthochdrucks ist besonders gefährlich, da sie häufig übersehen wird.

Stress gilt allgemein als Risikofaktor für hohen Blutdruck und es gab bereits verschiedene Studien, die den Zusammenhang von Überstunden und Bluthochdruck untersuchten – doch die Ergebnisse waren sehr unterschiedlich. Eine Stärke der vorliegenden Untersuchung ist, dass sie nicht nur Einzelmessungen des Blutdrucks bei den Studienteilnehmern durchgeführt hatte, sondern auch Langzeitmessungen. „Die 24-Stunden-Blutdruckmessung ist deutlich aussagekräftiger als eine einzelne Blutdruckmessung beim Arzt, da sie auch eine maskierte Hypertonie erkennt, die sich in den meisten Fällen durch zu hohe Blutdruckwerte in der Nacht äußert“, erklärt Prof. Dr. med. Ulrich Wenzel, Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie am UKE Hamburg und Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga DHL®. „Die Deutsche Hochdruckliga spricht sich daher dafür aus, möglichst bei allen Patienten eine 24-Stunden-Blutdruckmessung durchzuführen, nur so kann die Diagnose Bluthochdruck sicher gestellt oder ausgeschlossen werden, einzelne Praxismessungen können hingegen zu fehlerhaften Einschätzungen führen.“

In der vorliegenden Studie wurde die Rate der Studienteilnehmer mit durchweg erhöhten Blutdruckwerten ( $\geq 140/90$  mm Hg in den Einzelmessungen und  $\geq 135/85$  mm Hg in den Langzeitmessungen) und jenen mit maskierter Hypertonie ( $< 140/90$  mm Hg in den Einzelmessungen und  $\geq 135/85$  mm Hg in den Langzeitmessungen) erhoben und in Relation zu den geleisteten Überstunden gesetzt. Im Ergebnis zeigte sich, dass Überstunden sowohl mit dem Risiko einer maskierten Hypertonie sowie einer anhaltenden Hypertonie assoziiert sind. Mehr als 49 Arbeitsstunden pro Woche (im Vergleich zu 35 Wochenstunden) erhöhten das Risiko einer maskierten Hypertonie um den Faktor 1,7 und das einer anhaltenden Hypertonie um den Faktor 1,6.

„Das sind interessante Daten“, erklärt Wenzel. „Denn in Studien, die vorher keinen Zusammenhang gezeigt haben, waren keine Langzeitblutdruckmessungen durchgeführt worden. Das legt nahe, dass in



diesen Untersuchungen die maskierten Bluthochdruckfälle übersehen worden sind und unterstreicht erneut die Wichtigkeit dieser Untersuchungsform.“

Das eigentliche Studienergebnis möchte Wenzel jedoch nur vorsichtig interpretiert wissen. „Es handelt sich hier um Assoziationsdaten, nicht um eine randomisierte Studie. Wir dürfen daher nicht auf eine einfache Ursache-Wirkungskette schließen.“ Wie der Experte ausführt, kann das erhöhte Bluthochdruckrisiko bei Menschen, die viele Überstunden leisten, auch indirekt durch andere Faktoren hervorgerufen worden sein und wäre damit keine direkte Folge der erhöhten Arbeitsbelastung. Beispielsweise könne es sein, dass Menschen mit langen Arbeitszeiten weniger Sport treiben, sich wegen des Zeitmangels weniger gesund und bewusst ernähren oder aus Stress öfter zu Alkohol greifen. „Um die negativen Auswirkungen von Überstunden auf die Blutdruckwerte wissenschaftlich zu erheben, müsste man zwei Gruppen bilden, die sich in Hinblick auf ihr Körpergewicht, ihr Alter, ihren Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten nicht groß unterscheiden, und die eine Gruppe mehr, die andere weniger lang arbeiten lassen. Dann erst wüsste man, wie hoch der direkte Einfluss von Überstunden auf den Blutdruck wirklich ist.“

Solange der nicht bekannt ist, sieht Wenzel größeres Präventionspotenzial darin, die maßgeblichen Risikofaktoren anzugehen. „Fettleibigkeit ist ein gewichtiges Problem in unserer Gesellschaft, das auch die Blutdruckwerte hochtreibt. Wer sein Körpergewicht auf Normalwerte reduziert und es konstant hält, sich gesund ernährt und dreimal pro Woche Sport treibt, hat immens viel für seine Gesundheit getan – nach meinem Dafürhalten fallen dann auch ein paar Überstunden nicht groß ins Gewicht.“ Der Experte gibt außerdem zu bedenken, dass es positiven und negativen Stress gibt. „Die reine Quantität von Arbeitsstunden ist daher möglicherweise kein gutes Maß für beruflichen Stress, denn letztlich sind die Belastungsgrenzen individuell. Aber wer sich permanent überfordert fühlt, sollte die Reißleine ziehen und zu Gunsten seiner Gesundheit kürzertreten.“

**Für Menschen, die unsicher sind, wie hoch ihr persönliches Risiko für Bluthochdruck ist, bietet die Deutsche Hochdruckliga einen Online-Risikorechner an. Darin werden auch die Faktoren „Berufsstress“ und „Erschöpfung“ miteinbezogen, siehe <https://www.hochdruckliga.de/hypertonie-risikorechner.html> .**

[1] Trudel X, Brisson C, Gilbert-Quimet M et al. Long Working Hours and the Prevalence of Masked and Sustained Hypertension. Hypertension. 2020 Feb;75(2):532-538. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.12926.