

# Bluthochdruck macht schon Kindern zu schaffen

Prävention Ärzte sprechen von vier bis fünf Prozent Betroffenen und verweisen auf mögliche Folgeschäden. Doch das Problem werde zu wenig ernst genommen, heißt es

VON ANGELA STOLL

Ingolstadt Kinder und Bluthochdruck? Das passt nicht zusammen. Einen zu hohen Blutdruck, so lautet die landläufige Meinung, können nur ältere Erwachsene haben. Gegen diesen weitverbreiteten Irrtum kämpfen Ärzte wie der Kinderkardiologe Dr. Martin Hulpke-Wette mit aller Vehemenz an. „Wir gehen davon aus, dass vier bis fünf Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland einen zu hohen Blutdruck haben könnten“, sagt Hulpke-Wette, der in Göttingen eine Präventionspraxis für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen betreibt. Die meisten dieser Fälle werden aber erst nach Jahren entdeckt. Oft sind dann Gefäße und Organe bereits irreparabel geschädigt, wie Hulpke-Wette berichtet: „Zum Beispiel können dann auch bei einem jungen Menschen die Nieren so kaputt sein, dass er dauerhaft auf Dialyse angewiesen ist.“ Hulpke-Wette ist zugleich Sprecher der neu gegründeten Kommission für Hypertonie bei Kindern der Deutschen Hochdruckliga sowie der „Arbeitsge-

„Unsere Lebensgewohnheiten haben sich geändert. Wir bewegen uns zu wenig.“

Professor Renate Oberhoffer

meinschaft Prävention“ der Deutschen Gesellschaft für pädiatrische Kardiologie.

Die alarmierenden Zahlen sind aus der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) abgeleitet, wie der Kardiologe erklärt. „Eine genaue Abschätzung fehlt bislang“, sagt er. Dazu müsse man nämlich bei den Kindern, die bei einer ersten Messung erhöhte Werte hatten, eine Langzeit-Messung durchführen. Weitere Studien zu dem Thema seien dringend nötig, doch würden dafür keine Gelder bewilligt. „Keiner versteht den Bedarf“, kritisiert der Kinderarzt. Dabei kann Bluthochdruck zu Herzinfarkten, Schlaganfällen, Nieren- oder Augenschäden führen. Auch Renate Oberhoffer, Professorin für Präventive Pädiatrie an der Technischen Universität München, sagt: „Bluthochdruck bei Kindern wird zu wenig ernst genommen. Dabei ist er ein Vorbote von Arteriosklerose und damit auch von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.“ Eben diese Krankheiten seien „weltweit auf dem Vormarsch“.

Dass die Befürchtungen nicht übertrieben sind, bestätigt auch eine

Studie der Universität Kiel: Bei einer Untersuchung von 530 Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren hatte im Ruhezustand ein Drittel einen Blutdruck von mindestens 120 zu 80 Millimeter-Quecksilbersäule (mmHG), wie Studienleiterin Claudia Hacke berichtet. Das wäre zwar für Erwachsene ein Idealwert, für Teenager ist das aber relativ viel. Grundsätzlich gilt: Je jünger und kleiner die Kinder sind, desto niedriger sollte der Blutdruck sein. Klare Grenzwerte zwischen normalem und erhöhtem Blutdruck, so wie sie für Erwachsene genau definiert sind, lassen sich allerdings schwer festlegen.

Gefährlich ist Hypertonie vor allem wegen der Folgen: „Es geht weniger um den Bluthochdruck selbst. Arteriosklerose ist das Problem!“, sagt der Kardiologe Hulpke-Wette. Neben Übergewicht, Rauchen, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen erhöht Bluthochdruck das Risiko für Gefäßverkalkungen nämlich entscheidend: Wenn das Blut – wie bei einem zu prall gefüllten Schlauch – mit hohem Druck durch die Arterien gepresst wird, können auf Dauer Risse an der Gefäßinnenwand entstehen. An diesen haften sich leicht Ablagerungen an, sodass die Gefäße nicht mehr so beweglich sind und sich zudem verengen. Langfristig werden die Organe schlechter mit Sauerstoff versorgt und dadurch geschädigt.

Hulpke-Wette behandelt etwa 500 Kinder mit Bluthochdruck pro Quartal. „Bei etwa der Hälfte sehe ich Organschäden“, sagt er. Dass dies keine Ausnahmen sind, zeigen Daten aus den USA: Demnach haben bereits 30 Prozent der Jugendlichen zwischen 16 und 20 Jahren Veränderungen an den Arterien, wie der Kardiologe berichtet. „Das ist eine dramatische Entwicklung!“ Wichtig sei, solche Probleme früh zu erkennen und zu behandeln: „Wenn man bei einem Zwölfjährigen mit Arterienveränderungen gegen die Ursachen vorgeht, zum Beispiel das Übergewicht bekämpft und die Eltern zum Rauchen auf den Balkon schickt, normalisiert sich der Zustand nach etwa drei Jahren wieder. Bei einem Erwachsenen bilden sich solche Veränderungen dagegen nicht mehr ohne Weiteres zurück“, erklärt der Kardiologe.

Hypertonie hat bei Kindern ähnliche Ursachen wie bei Erwachsenen: Neben einer genetischen Veranlagung ist Übergewicht ein wichtiger Faktor. „Unsere Lebensgewohnheiten haben sich geändert“, sagt Oberhoffer. „Wir bewegen uns zu wenig.“ Hinzu kommt ungesunde Ernährung: Vor allem größere Kinder essen gerne stark gesalzene, fettreiche Speisen wie Pommes oder Pizza, außerdem konsumieren viele



Bewegung hilft gegen Bluthochdruck – auch bei Kindern.

Foto: imago

koffeinhaltige Energy-Drinks. All das geht aufs Kalorienkonto, abgesehen davon treiben Salz und Koffein den Blutdruck in die Höhe. Auch Rauchen, ob aktiv oder passiv, Schlafstörungen sowie Nierenerkrankungen können zu Hypertonie führen. Eventuell wirke sich auch Dauerstress in der Schule negativ aus, meint Oberhoffer.

Daneben spielen Medikamente eine Rolle, allen voran Methylphenidat (bekannt unter dem Handelsnamen „Ritalin“), das in den vergangenen Jahren immer öfter gegen Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) verschrieben wurde. Das Mittel kann Hulpke-Wette zufolge manchmal zu deutlichen Blutdrucksteigerungen führen.

Bei manchen Kindern macht der Bluthochdruck keinerlei Beschwer-

den. Oft aber gibt es typische Symptome, die Eltern alarmieren sollten: etwa plötzliches Nasenbluten, Kopfschmerzen, Atemnot und Schwindel. Mitunter sind die Kinder auch besonders unruhig: „Konzentrationsstörungen sind nämlich nicht immer ein Zeichen von ADHS, sondern können auch durch Bluthochdruck bedingt sein“, gibt Hulpke-Wette zu bedenken. Betroffene Kinder müssen nicht gleich Medikamente nehmen: In leichteren Fällen reicht oft schon eine Änderung des Lebensstils, in der Regel bedeutet das viel Bewegung und gesunde Ernährung. Erst dann, wenn Organschäden drohen, werden Blutdrucksenker wie ACE-Hemmer (etwa „Ramipril“) verordnet.

Hulpke-Wette warnt angesichts dieser Entwicklung vor immensen Kosten für das Gesundheitssystem.

## Was hilft

● **Bewegung** Regelmäßiger Sport beugt Bluthochdruck vor. Er hält die Blutgefäße elastisch, trägt zu einer guten Figur bei und hilft, die Fettwerte zu regulieren. Auch wer bereits Bluthochdruck hat, profitiert von Bewegung. Bei hohen Werten sollte man sich aber vom Arzt beraten lassen. Besonders geeignet ist Ausdauersport wie Radfahren, Schwimmen, Joggen.

● **Gesunde Ernährung** Eine sehr fetthaltige, kohlenhydratreiche Ernährung kann zu Übergewicht und erhöhten Blutdruckwerten führen. Beides erhöht das Risiko für Bluthochdruck. Es lohnt sich also, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, die nicht zu salzig ist. Kochsalz treibt den Blutdruck nämlich in die Höhe, während Kalium (z. B. reichlich in Bananen, Avocados, Nüssen und Kartoffeln enthalten) ihn senkt. Bei Gewichtsproblemen lohnt es sich, auf die Getränke zu achten: In Limonaden und Säften stecken jede Menge Kalorien. Energy-Drinks enthalten außerdem beinahe viel Koffein.

● **Entspannung** Stress lässt sich mit Techniken wie Yoga, Progressiver Muskelentspannung oder Qi Gong gut in den Griff bekommen. Es gibt spezielle Kurse für Kinder. Auch Sport und Bewegung allgemein (z. B. Wandern, Judo, Klettern) trägt zur Ausgeglichenheit bei.

● **Kein Zigarettenrauch** Rauchen führt zu Bluthochdruck und schädigt die Gefäße. Das gilt nicht nur für Jugendliche, die selber rauchen. Auch Passiv-Rauchen lässt den Blutdruck steigen. Daher sollten Eltern nicht in der Wohnung rauchen. (ang)

Als Beispiel nennt er einen 26-jährigen Mann aus Göttingen, dessen Nieren infolge eines unbehandelten Bluthochdruck so schwer geschädigt sind, dass er auf Dialyse angewiesen ist. Allein dafür beliefen sich die Behandlungskosten auf rund 50000 Euro pro Jahr. „Da ist es wesentlich billiger, Prävention bei Kindern zu betreiben“, sagt Hulpke-Wette. Dazu gehören seiner Meinung nach vor allem häufigere Blutdruckmessungen: Bislang sei das Messen nur bei zwei Vorsorgeuntersuchungen vorgesehen, nämlich bei der U8 (im Alter von vier Jahren) und J1 (zwischen 12 und 14 Jahren). Hulpke-Wette fordert zumindest eine Messung pro Jahr. Außerdem wünscht er sich, dass jeder Sportverein mit einem Messgerät ausgestattet und dort öfters mal der Blutdruck gemessen wird.

## Kaffee kein Risikofaktor für Schlaganfall

Fünf Tassen pro Tag sind völlig in Ordnung

Essen Die Angst, dass Kaffeegetränk das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen könnte, scheint unbegründet. Im Gegenteil: Forscher haben sogar festgestellt, dass Menschen, die nicht mehr als fünf Tassen Kaffee pro Tag trinken, seltener einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt erleiden als diejenigen, die gar keinen Kaffee trinken. „Nach jahrzehntelanger Diskussion und Verunsicherung ist dies sicher eine gute Nachricht für unsere Patienten“, sagt Professor Hans-Christoph Diener, Direktor der Klinik für Neurologie am Uniklinikum Essen und Pressesprecher der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN). „Kaffee ist – in Maßen genossen – kein Risikofaktor für den Schlaganfall. Wir raten den Menschen, lieber auf den Blutdruck zu achten, sich zu bewegen und nicht zu rauchen.“

Die neueste, größte und wohl auch genaueste Studie über einen möglichen Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und Herz-Kreislauf-Erkrankungen stammt von Forschern der Universitäten Harvard (USA) und Singapur, veröffentlicht in der Fachzeitschrift *Circulation*, teilt die DGN mit. Dabei fand man das geringste Risiko bei einem mäßigen Kaffeegenuss von drei bis fünf Tassen täglich. Aber auch Menschen, die bis zu sieben Tassen Kaffee tranken, erlitten im Durchschnitt weniger Schlaganfälle, Herzinfarkte und andere Herzleiden als diejenigen, die gar keinen Kaffee tranken.

„Diese Studie erbrachte starke Beweise, dass der langfristige Konsum großer Mengen Kaffee nicht mit einem höheren Herz-Kreislauf-Risiko verbunden ist“, schreiben die Wissenschaftler und den Harvard-Epidemiologen Frank B. Hu. Egal, ob die Studienteilnehmer durchschnittlich nur eine Tasse täglich getrunken hatten oder sieben – das Risiko war eindeutig niedriger gewesen als in der Gruppe ohne Kaffee.

Hus Team hatte in seiner sogenannten Meta-Analyse die Fachliteratur nach hochwertigen Studien anderer Forscher durchforstet. Es fand 36 solcher Studien zum Zusammenhang zwischen Kaffee-Konsum und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Menschen, die gar keinen Kaffee tranken, sind stärker gefährdet als diejenigen mit wenigen Tassen am Tag. Bei drei bis fünf Tassen ist das Risiko am geringsten. Mit zunehmendem Kaffeekonsum steigt das Risiko dann wieder leicht an. Ein höheres Risiko als Nicht-Kaffeetrinker scheint man jedoch erst ab ungefähr neun bis zehn Tassen täglich zu haben. (AZ)



## Gesundheit kompakt

ULMER HIRNFORSCHER ERKLÄRT

### Schmerz und Einsamkeit ähneln einander

Leiden Menschen unter Einsamkeit, sind dieselben Nervenzellen aktiv wie bei Schmerzen. Entsprechende Studien stellte der Ulmer Hirnforscher Manfred Spitzer jetzt auf dem Deutschen Schmerz- und Palliativtag vor. „Vereinsamung führt zu Schmerzen“, so Spitzer. Umgekehrt gelte aber auch, dass Schmerzmittel Einsamkeit lindern könnten – und dass Gemeinschaft „ganz klar einen schmerzstillenden Effekt hat“. Das könne man in der Praxis beobachten: Schmerzpatienten, die von ihrem Partner verlassen worden seien, bräuchten stärkere Schmerzmittel als familiär gut eingebundene Menschen, die auch Therapieschmerzen besser ertragen könnten. (dpa)

➔ Mehr Infos zu Gesundheit unter [www.gesund-in-schwaben.de](http://www.gesund-in-schwaben.de)

## Ärzte zahlen ihr Essen selbst

Verein Mezis, eine Mediziner-Initiative gegen Bestechlichkeit, verabschiedet „Augsburger Erklärung“

Hannover/Augsburg „Hersteller von Medikamenten zeigen sich gerne erkenntlich, wenn Ärzte gut mit ihnen zusammenarbeiten“, sagt Ulrich Göhmann. Der Orthopäde aus Hannover kennt solche Angebote von früher, als Pharmavertreter ihn regelmäßig besuchten, damit er ihre Medikamente verschreibt. Seit Jahren empfängt er sie nicht mehr, nimmt keine kostenlosen Musterpackungen mehr an und ignoriert Studien, die von Pharmakonzernen mit dem Ziel gesponsert wurden, den Nutzen ihrer neuesten Entdeckung aus der Welt der Pillen, Säfte und Salben nachzuweisen. „Ich bin kein Heiliger, sondern will nur Herr über meine Entscheidungen sein. Deswegen unterstütze ich als Mitglied Mezis“, sagt er.

Mezis – das ist die Abkürzung für „Mein Essen zahl ich selbst“. So nennt sich ein Verein, der 2006 gegründet wurde und bundesweit rund 450 Mitglieder hat. Die Mezis-Ärzte verpflichten sich, Geschenke

von Pharmaherstellern wie als Fortbildung getarnte Werbeveranstaltungen abzulehnen. So schätzt die Kassenzentrale Vereinigung Bayern, dass 90 Prozent der Seminare für Mediziner von der Pharmabranche finanziert werden, die dort für ihre neu auf den Markt gebrachten Medikamente wirbt. Mehr als 1,5 Milliarden Euro stecken Arzneimittelhersteller laut der Anti-Korruptionsinitiative Transparency International jährlich in die Weiterbildung deutscher Ärzte. Dazu gehört etwa die kostenlose Fortbildung auf Kreta oder irgendwo anders im sonnigen Süden, zu der auch der Partner auf Kosten des Veranstalters eingeladen ist.

„Die Beeinflussung läuft meistens nicht als plumpe Bestechung, sondern viel subtiler“, sagt Werner Schwarz. Seinen richtigen Namen möchte er nicht veröffentlicht sehen – „die Pharmaindustrie ist viel zu mächtig, als dass man sich als Arzt mit ihr anlegen sollte.“ Der in eige-

ner Praxis arbeitende Homöopath und Allgemeinmediziner war früher angestellter Arzt und erinnert sich an diese Zeit: „Zehnmal im Jahr bekam die Praxis Besuch von Pharmaver tretern einer bestimmten Firma. Immer wieder ein anderes Gesicht, immer wieder dasselbe Medikament, dass beworben wurde. 'Helfen Sie mir, ich bin neu im Gewerbe' war die Botschaft, die die Vertreter unterschwellig vermittelten und damit an das Helfersyndrom des Arztes appellierten. Steter Tropfen höhlt den Stein, meist mit Erfolg“, sagt Mezis-Mitglied Schwarz.

### Das Wartezimmer unter die Lupe nehmen

Laut David Klemperer, einst Assistenzarzt und heute Professor an der Hochschule Regensburg, ist es das Ziel eines Pharmareferenten, eine freundschaftliche Beziehung zum Mediziner aufzubauen. Geschenke werden gezielt eingesetzt – man vertraut darauf, dass sich der Arzt re-

vanchieren will, um dem Vertreter gegenüber nicht in der Schuld zu bleiben.

Patienten rät Klemperer, beim nächsten Arztbesuch einmal das Wartezimmer genauer unter die Lupe zu nehmen. Wo Plakate und Kalender von Pharmafirmen an den Wänden hängen, wo überall Broschüren, Kulis und Notizzettel mit dem Logo eines Konzerns oder eines Medikaments herumliegen, da scheint es nicht gut um die ärztliche Unabhängigkeit bestellt zu sein. „Pharmakonzerne bezahlen Computer-Software, durch die ihre Medikamente bei Verordnungen automatisch an erster Stelle stehen. Ihre Werbung findet sich überall, sodass man sie schon gar nicht mehr bewusst wahrnimmt. Es hat Wochen gedauert, bis ich in meiner Praxis alles gefunden und aussortiert habe“, sagt Orthopäde Göhmann.

Jetzt hat Mezis, die „Initiative unbestechlicher Ärztinnen und Ärzte“, wie sie sich selbst nennt, in

Augsburg die jährliche Mitgliederversammlung abgehalten und dabei die „Augsburger Erklärung“ verabschiedet. Darin geht es um Kernforderungen an Ärzteschaft und Politik in Bezug auf Interessenskonflikte im ärztlichen Handeln.

Unter anderem fordert Mezis darin unabhängige Fortbildungsstrategien und eine Integration des Umgangs mit der Pharmaindustrie als Pflichtinhalt im Medizinstudium, die generelle Offenlegung von Interessenskonflikten und einen verantwortungsvollen Umgang mit solchen Konflikten oder die Verpflichtung zur Offenlegung aller Daten aus klinischen Studien. Zudem fordert der Verband Fachgesellschaften, Berufsverbände und Ständesvertretungen auf, herstellerunabhängige Fortbildungen anzubieten. Bis zur nächsten Mitgliederversammlung 2015 in Leipzig sei noch viel zu tun, die Forderungen der Augsburger Erklärung umzusetzen, heißt es. Joachim Göres (mit sh)