

# Newsletter

Mai 2023

Die monatliche Information  
der Stiftung Kindergesundheit  
für Journalist\*innen



## Bluthochdruck – eine Gefahr auch schon für Kinder

*Die Stiftung Kindergesundheit informiert über eine unterschätzte, jedoch zunehmend häufige Kinderkrankheit*

Am 17. Mai findet wie in jedem Jahr seit 2005 der Welt-Hypertonie-Tag statt. Das Ziel dieses weltweiten Aktionstages ist es, über den Bluthochdruck zu informieren und das Bewusstsein für die Bedeutung dieser Volkskrankheit in der Bevölkerung zu schärfen. Das ist leider auch bitter nötig, stellt die Stiftung Kindergesundheit in einer aktuellen Stellungnahme fest: Unter einem zu hohen Blutdruck leidet bereits heute fast jeder Dritte in Deutschland. Bei den über 60-Jährigen ist sogar jeder Zweite von Bluthochdruck betroffen. Aber was hat diese Alterskrankheit mit Kindern zu tun? Leider mehr als viele glauben, betont die Stiftung Kindergesundheit: Es leiden nämlich auch immer mehr Kinder und Jugendliche unter hohem Blutdruck, ohne dass sie oder ihre Eltern es wissen.

Hoher Blutdruck ist bei Erwachsenen einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und gilt weltweit als eine der führenden Ursachen für Todesfälle durch Herzinfarkt, Schlaganfälle oder Nierenversagen“, erläutert der Münchner Kinder- und Jugendarzt Professor Dr. Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Bei Kindern kommt er zwar deutlich seltener vor als bei Erwachsenen, doch auch bei ihnen ist er nicht weniger gefährlich. Ein Bluthochdruck im Kindesalter gilt nämlich als mitbestimmend für die Höhe des Blutdrucks und deren Folgen im weiteren Verlauf des Lebens“.

### Das Problem wird dramatisch unterschätzt

Vor allem in der Pubertät werden immer öfter bedenkliche Blutdruckwerte gemessen, wobei Jungen drei bis vier Mal häufiger betroffen sind als Mädchen. Das Gefährliche dabei ist: Wie bei den Erwachsenen äußert sich ein zu hoher Blutdruck auch bei Kindern und Jugendlichen nicht mit eindeutigen Krankheitszeichen. Er verläuft fatalerweise lange, meist ohne spürbare Beschwerden und besonders im Kindesalter fehlen die Symptome oft völlig. Folglich war Hypertonie bei Kindern lange Zeit ein von der Wissenschaft stark vernachlässigtes Problem.

„Ein zu hoher Blutdruck wird daher immer noch häufig zu spät erkannt und behandelt“, bedauert Professor Dr. Berthold Koletzko: „Die Hypertonie ist leider ausgesprochen heimtückisch: Sie tut nämlich nicht weh. Einen erhöhten Blutdruck spürt man nicht. Das Kind fühlt sich also nicht krank und macht auch auf seine Eltern keinen kranken Eindruck. Nur manchmal geben Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schwindelgefühle,

Nasenbluten, schnelle Ermüdbarkeit, starker Durst, Lern- und Konzentrationsstörungen dem Kinder- und Jugendarzt einen Hinweis auf den bestehenden Hochdruck". Deshalb sei es trotz aller Bemühungen der Ärzt\*innen und der Medien um Aufklärung bis heute nicht gelungen, die Zahlen der von hohem Blutdruck Betroffenen wesentlich zu senken.

### **Dicke Kinder unter hohem Druck**

Laut Angaben der Deutschen Hochdruckliga haben etwa drei Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland einen zu hohen Blutdruck. Das sind etwa 400.000 betroffene Heranwachsende! Bei Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht liegt die Rate sogar noch höher: Unter ihnen haben bis zu 25 Prozent eine Hypertonie.

Hoher Blutdruck zählt zu den wichtigsten Risikofaktoren des Herz-Kreislauf-Systems, betont die Stiftung Kindergesundheit. Bei einer nicht rechtzeitig behandelten Hypertonie droht eine anhaltende Schädigung der Blutgefäße und eine gefährliche Belastung des Herzens. Diese Tatsache hat dem hohen Blutdruck in Fachkreisen schon lange das Attribut „stiller Killer" eingetragen. Schon eine milde Hypertonie steigert das Risiko, bereits im jungen Erwachsenenalter an Herz oder Nieren zu erkranken oder einen Schlaganfall zu erleiden. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO ist hoher Blutdruck weltweit an 13 Prozent aller Todesfälle beteiligt.

### **Krisenfall: Wenn der Blutdruck entgleist**

Als besonders gefährlich gilt ein plötzlich auftretender massiver Anstieg des Blutdrucks, eine so genannte hypertensive Krise. Sie kann sich auch bei Kindern durch Sehstörungen, Kopfschmerzen, Nasenbluten oder Zittern bemerkbar machen und zu Verwirrtheit und Krampfanfällen bis zur Bewusstlosigkeit führen. Die Hochdruckkrise ist ein lebensbedrohlicher Notfall und erfordert eine sofortige ärztliche Versorgung (Notruf 112).

Um die gefährlichen Folgen hohen Blutdrucks zu verhindern, wären regelmäßige Messungen des Blutdrucks schon bei Kindern vom dritten Lebensjahr an etwa alle zwei Jahre empfehlenswert und nützlich, betont die Stiftung Kindergesundheit. Bei den Vorsorgeuntersuchungen ist allerdings erst bei der J1, der Jugendgesundheitsuntersuchung, eine Blutdruckmessung vorgesehen.

Die Europäische Gesellschaft für Bluthochdruck empfiehlt jedoch eine deutlich frühere Erstmessung: bei Kindern ohne Risikofaktoren im Alter von drei Jahren, mit einer Wiederholung nach zwei Jahren. Danach sollte am besten bei jedem Arztbesuch auch der Blutdruck gemessen werden.

## **Manche Kinder sind stärker gefährdet**

Bei besonders gefährdeten Kindern sollte der Blutdruck noch häufiger kontrolliert werden, empfiehlt Professor Dr. Berthold Koletzko. Dazu zählen:

- Kinder mit Übergewicht,
- Kinder mit einem erhöhten Blutfettspiegel (Hypercholesterinämie),
- Kinder mit einer bekannten oder vermuteten Erkrankung des Herzens oder der Nieren,
- Kinder, in deren Familie hoher Blutdruck gehäuft vorkommt,
- Kinder, deren Eltern vor dem 60. Lebensjahr einen Herzinfarkt erlitten oder vor dem 70. Lebensjahr einen Hirnschlag erlitten haben.

Am gebräuchlichsten ist die Messung des Blutdrucks mit einer aufblasbaren Gummimanschette am Oberarm, bei kleineren Kindern auch am Unterarm oder am Unterschenkel. Zu beachten ist, dass Umfang und Länge der Oberarme bei Kindern unterschiedlich sind, so dass entsprechend verschieden breite Druckmanschetten benutzt werden müssen. Bei unruhigen und schreienden Kindern fallen die Messwerte oft zu hoch aus. Medizinische Fachkräfte brauchen deshalb viel Geduld und meistens auch die Hilfe der Eltern. Bei einem verdächtigen Befund muss die Messung wiederholt werden. Wichtig zu wissen: Anders als bei Erwachsenen gibt es keine allgemein gültigen Normalwerte des Blutdrucks für alle Kinder. Die Blutdruckwerte, die bei Kindern und Jugendlichen als normal und somit als gesund gelten, sind nicht nur bei Jungen und Mädchen unterschiedlich, sondern hängen auch von Alter, Körpergröße und Gewicht des Kindes ab.

## **Gesund essen, Wasser trinken, mehr bewegen**

Zur Behandlung des hohen Blutdrucks stehen an erster Stelle der Empfehlungen Maßnahmen zur Veränderung des Lebensstils, vor allem eine Verringerung des Übergewichts, betont die Stiftung Kindergesundheit mit großem Nachdruck. Die wichtigsten Empfehlungen zur Umstellung der Ernährung lauten: Getränke, Brot, Getreide und Getreideflocken, Kartoffeln, Reis, Gemüse und Obst sollten reichlich verzehrt werden, Milch und Milchprodukte, Fleisch und Wurst sowie Fisch und Eier mäßig, Öle und Fette nur sparsam.

Auch der tägliche Verbrauch von Salz sollte eingeschränkt werden. Eine frühzeitige Gewöhnung an stark gesalzene Speisen wie Fertiggerichte und Fast-Food sollte vermieden, auf das Nachsalzen bei Tisch verzichtet werden.

Abgeraten wird auch von Getränken mit hohem Zuckergehalt, wie Limonaden, Cola und koffeinhaltigen „Energydrinks“. Der beste Durstlöscher für Kinder ist das Wasser aus dem Wasserhahn, betont Professor Berthold Koletzko.

Besonders wichtig ist auch eine Verbesserung der körperlichen und seelischen Kondition der Kinder und Jugendlichen durch intensive, tägliche Bewegung, mindestens 60 Minuten am Tag, hebt die Stiftung Kindergesundheit hervor. Nach aktuellen Daten des Robert- Koch-Instituts sind in Deutschland mittlerweile nur noch 27,5 Prozent, also nur etwas mehr als ein Viertel der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren, täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv.

„Das bedeutet: Drei von vier Kindern und Jugendlichen in Deutschland leiden unter einem potenziell gesundheitsgefährdenden Bewegungsmangel!“, sagt Professor Dr. Berthold Koletzko. Durch zu wenig Bewegung steigt aber das Risiko für Fettsucht und Bluthochdruck.

Für die medikamentöse Behandlung des hohen Blutdrucks steht eine Reihe von Arzneimitteln („Antihypertensiva“) zur Verfügung, die prinzipiell auch bei Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden können. Die meisten Medikamente gegen Hochdruck sind gut verträglich und bei Kindern und Jugendlichen ebenso effektiv wie bei Erwachsenen.

Hier finden Sie mehr Informationen im Internet:

[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

[www.kinderherzstiftung.de](http://www.kinderherzstiftung.de)

[www.herzkind.de](http://www.herzkind.de)

Möchten Sie keine Neuigkeiten mehr verpassen und noch mehr über die aktuellen Aktivitäten der Stiftung Kindergesundheit erfahren?



Dann schauen Sie doch mal auf unseren Social-Media Kanälen vorbei. Zu finden sind wir auf den Plattformen Facebook, LinkedIn, Twitter und seit Neustem auch auf Instagram. Wir freuen uns über Ihr Interesse und hoffen so neue Erkenntnisse zur Kindergesundheit schneller und weiter verbreiten zu können.

Klicken Sie einfach auf die untenstehenden Symbole/Icons und besuchen Sie die Stiftung Kindergesundheit auf den Sozialen Medien, um nichts mehr zu verpassen. Teilen, Liken, Kommentieren Sie – wir freuen uns!



Um zu zeigen, dass Sie unseren Newsletter gelesen haben, kommentieren Sie doch gerne den letzten Post auf unseren Social-Media-Kanälen mit dem Hashtag **#SichererBadesommer**. Wir freuen uns auf ihre Beteiligung.

Bilder:shutterstock

**Nachdruck kostenlos.** Wir freuen uns über einen Beleg.



## Unabhängige und wissenschaftlich basierte Berichterstattung braucht Förderer

**Wir freuen uns über Ihre Unterstützung!**

Spendenkonto: HypoVereinsbank München

IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20

SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

Mit einem Beitritt zum **Freundeskreis der Stiftung Kindergesundheit**  
können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.



Mehr Informationen hierzu finden Sie unter:  
[www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)

Vielen Dank!

