



## Praxis für Arbeitsmedizin, Arbeitssicherheit und Verkehrsmedizin

**Dr. med. Frank Siejek**

Facharzt für Arbeitsmedizin  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Verkehrsmedizin - Reisemedizin  
Sicherheitsingenieur

**Dr. med. Simin Siejek**

Fachärztin für Arbeitsmedizin  
Fachärztin für Innere Medizin  
Umweltmedizin

## Bluthochdruck lässt das Gehirn schneller altern

Die normalen Alterungsprozesse des Gehirns werden durch Bluthochdruck noch verstärkt, so zeigen die Ergebnisse einer Langzeitstudie von Prof. Dr. Lindenberg vom Max-Planck-Institut in Berlin und der Wayne-State-University in Detroit.

In einem Fachjournal für Gehirnerkrankungen wurde über eine Untersuchung an 72 Erwachsenen zwischen 20 und 77 Jahren im Abstand von 5 Jahren berichtet. Hier litten bereits 14 der Untersuchungsteilnehmer zu Beginn der Studie an Bluthochdruck, 5 weitere Teilnehmer an der Untersuchung entwickelten Bluthochdruck im Laufe der Untersuchung. „Bluthochdruck ist offenbar gefährlicher als bislang vermutet. Vielleicht erhöht er sogar das Risiko, an Alzheimer zu erkranken“, so Lindenberg.

Bereits im mittleren Alter beginnt das Gehirn aller Erwachsenen zu schrumpfen. Obwohl der Blutdruck bei den Studienteilnehmern mit Bluthochdruck gut eingestellt war, schrumpfte bei Ihnen das Gehirn besonders stark – um so stärker, je länger sie bereits an Bluthochdruck litten.

### Was ist denn nun normaler Blutdruck?

Früher hatte man gesagt, normaler Blutdruck sei 100 + Lebensalter. Dieser Wert stimmt nicht mehr aufgrund neuer Forschungsergebnisse. Gemäß der Deutschen Hochdruckliga sollte der Bluthochdruck unter 140 / 85 mmHg betragen. Inzwischen ist sogar optimaler Blutdruck mit 120 / 70 mmHg definiert.

Ihre Dres. med. Simin und Frank Siejek