

Welthypertonie-Tag am 17. Mai 2025

Der stille Killer: Warum besonders Frauen nach den Wechseljahren auf ihren Blutdruck achten sollten

Berlin, 17. Mai 2025 - Ein typisches Szenario: Bei der Routineuntersuchung zeigt das Blutdruckmessgerät erhöhte Werte an. Was viele als vermeintlich unwichtige Diagnose abtun, ist in Wahrheit ein gefährlicher Warnruf. [Jede*r dritte Deutsche](#) – etwa 20 bis 30 Millionen Menschen – lebt mit diesem „stillen Killer“. Er schädigt unbemerkt Organe, lange bevor der Körper Alarm schlägt. Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche und mehr: Ein unbehandelter Bluthochdruck (Hypertonie) kann [lebensbedrohliche Folgen](#) haben.

Wechseljahre: Sinkt der Östrogenspiegel, steigt das Risiko für Bluthochdruck

Dabei gilt Bluthochdruck als Männerleiden. Kein Wunder, schließlich sind Frauen unter 50 Jahre deutlich seltener von Hypertonie betroffen. Doch mit Eintritt in die Menopause ändert sich das drastisch: [Fast jede zweite Frau](#) in Deutschland erkrankt insbesondere nach den Wechseljahren an Bluthochdruck. „Für Frauen verdoppelt sich das Risiko nach der Menopause, an Bluthochdruck zu erkranken“, erläutert [Veronika Albers](#), Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsexpertin bei Oviva. Die Abnehm-App [Oviva](#) unterstützt Menschen mit Übergewicht und Adipositas dabei, langfristig und nachhaltig Gewicht zu reduzieren. Dafür setzt die App auf Rezept auf selbständiges Verhaltens-Monitoring, Wissensvermittlung sowie die Unterstützung durch Ernährungsfachkräfte über den Chat.

Die Ursache für das erhöhte Risiko ist der hormonelle Wandel während der Wechseljahre: Das weibliche Sexualhormon Östrogen hat eine blutdrucksenkende Wirkung. Es spielt eine wichtige Rolle für die Elastizität der Gefäße und sorgt dafür, dass sie dehnbar bleiben. Sinkt der Östrogenspiegel, lässt auch die blutdrucksenkende Wirkung zunehmend nach. Gleichzeitig steigt in den Wechseljahren die Testosteronproduktion. Das führt unter anderem dazu, dass der Körper mehr Fett am Bauch statt an Hüfte und Oberschenkeln einlagert. Und genau hier liegt die Gefahr: Das Bauchfett produziert selbst Hormone, die nicht nur den Appetit anregen, sondern auch den Blutdruck steigern. Wenn dann noch negativer Stress hinzukommt, kann sich dies zusätzlich ungünstig auf die Blutdruckwerte auswirken und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

„Mit richtig ausgewählter Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung können Frauen effektiv einer Gewichtszunahme und damit auch dem Bluthochdruck vorbeugen“, erklärt Albers.

Sinkt das Gewicht, sinkt auch der Blutdruck

Expert*innen schätzen, dass Übergewicht bei 30 bis 60 Prozent aller Betroffenen die Ursache von Bluthochdruck ist. Die gute Nachricht: „Mit sinkendem Gewicht sinkt bei vielen Menschen auch der Blutdruck. Dabei braucht es keine komplizierten Diäten, sondern einfache Verhaltensänderungen im Alltag“, erklärt Albers und räumt auch gleich mit einem Missverständnis auf: „Gesunde Ernährung muss nicht nach Verzicht schmecken und mit Kalorien zählen verbunden sein. Jede ausgewogene Mahlzeit trägt zum Gesamterfolg bei und kann langfristig den Blutdruck normalisieren und das Wohlbefinden verbessern.“

Die DASH-Formel: bunte Vielfalt statt strenger Verzicht

Eine gesunde Ernährung kann nicht nur das Gewicht und den Blutdruck senken, sondern auch das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Menschen mit Bluthochdruck wird deshalb oft die DASH-Diät empfohlen. Das DASH-Ernährungskonzept (Dietary Approaches to Stop Hypertension) wurde 1997 als Ergänzung zu einer salzarmen Ernährung entwickelt und erstmals als Blutdrucksenker beschrieben. Sie zählt 2025 erneut zur besten Ernährungsform für Herzgesundheit und Blutdrucksenkung.

Die DASH-Ernährungsweise verbindet gesundheitliche Vorteile mit echtem Genuss. Die DASH-Ernährung setzt auf Vielfalt und Farbe: saftige Beeren neben knackigem Gemüse, geschmackvolle Vollkornprodukte und hochwertige Proteine. Der Salzsteuerer bleibt dabei weitgehend unberührt – ein einfaches, aber effektives Prinzip. Schon nach zwei Wochen DASH-Ernährung kann der Blutdruck um durchschnittlich 11 mm Hg systolisch sinken. Der systolische Blutdruck ist der Wert, der in den Arterien gemessen wird, wenn das Herz schlägt. Der diastolische Blutdruck ist der Wert, wenn der Herzmuskel sich entspannt.

„DASH ist keine kurzfristige Radikaldiät“, erklärt Veronika Albers. „Es geht vielmehr um eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Wenn Patientinnen und Patienten erste Erfolge sehen, ändert sich die gesamte Einstellung“, berichtet Albers. „Es vollzieht sich ein Perspektivwechsel von der ‚Diät‘ zum messbaren Gesundheitsgewinn. Das schafft nachhaltige Motivation für eine dauerhafte Lebensstiländerung.“

Die DASH-Ernährungsweise ist gesundheitlich wertvoll und bietet gleichzeitig Genuss. Der Vorteil liegt in der Einfachheit, denn es bedarf keiner komplexen Nährwertberechnung oder spezieller Lebensmittel.

Die drei einfachen DASH-Regeln:

- **Viel:** Obst, Gemüse, Vollkorn, fettarme Milchprodukte
- **Moderat:** Mageres Fleisch, Fisch, Nüsse, gesunde Fette
- **Wenig:** Salz (1.500-2.300 mg/Tag), Zucker, rotes Fleisch

Extra-Tipp: Würzen statt salzen

Eine effektive Strategie ist der Austausch von Salz gegen Kräuter und Gewürze. Dadurch intensiviert sich der Geschmack bei gleichzeitiger Blutdrucksenkung. Empfehlenswert sind Zitronensaft auf Gemüse, Knoblauch in Soßen oder ein mediterranes Kräutersalz mit reduziertem Natriumgehalt.

Tagesplan zum Ausprobieren:

Vollkorn-Porridge mit Beeren zum Frühstück, bunter Salat mit Hühnchen zum Mittag, Lachs mit Gemüse und Quinoa zum Abendessen, Nüsse und Obst als Snacks.

Über Oviva

Oviva wurde 2014 mit der Mission von Kai Eberhardt und Manuel Baumann gegründet, Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen durch eine effektive und leicht zugängliche digitale Therapie zu unterstützen. Die Oviva-App kombiniert wissenschaftlich fundierte Verhaltensänderung mit individueller Betreuung durch Ernährungsfachkräfte und ermöglicht so eine personalisierte und nachhaltige Therapie für Menschen mit Adipositas.

Als zertifiziertes Medizinprodukt bietet Oviva evidenzbasierte Unterstützung für die Gewichtsreduktion und hilft Patient:innen dabei, Mahlzeiten, körperliche Aktivität und Gewicht zu dokumentieren, mit dem Behandlungsteam per Chat zu kommunizieren und auf wissenschaftlich fundierte Lerninhalte zuzugreifen. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen in Deutschland, der Schweiz und Großbritannien zusammen und zählt zu den führenden digitalen Therapieanbietern in Europa.

Weitere Informationen unter: www.oviva.de