

Welthypertonietag: Wie der Darm den Blutdruck mitregelt und welche Rolle unsere Ernährung dabei spielt



Berlin, 17. Mai 2026 – Rund 20 Millionen Menschen in Deutschland haben einen zu hohen Blutdruck, jeder Fünfte davon weiß nichts davon. Zum Welthypertonietag am 17. Mai stehen meist die bekannten Risikofaktoren im Mittelpunkt: zu viel Salz, zu wenig Bewegung, dauerhafter Stress und Übergewicht. Doch die Forschung blickt zunehmend auf den Einflussfaktor Darmflora, der lange wenig Aufmerksamkeit bekommen hat.

Was die Forschung über Darmbakterien und Blutdruck zeigt

Eine im August 2025 im [Fachjournal mSystems](#) veröffentlichte Studie liefert dafür neue Belege. Ein internationales Forschungsteam analysierte erstmals in einer Cross-Kohorten-Studie die Darmflora von 260 Menschen aus zwei unabhängigen Gruppen. Das Ergebnis: Bei Personen mit Bluthochdruck zeigte sich ein klar verändertes Bakterienprofil im Darm und zwar in beiden Kohorten konsistent. Das ist ein wichtiger Hinweis darauf, dass es sich um einen echten Zusammenhang handelt und nicht um Zufallseffekte. Die Forschung sieht darin perspektivisch mögliche Biomarker für eine Frühdiagnose.

Doch wie genau wirken die Mikroben auf den Blutdruck? Bestimmte Bakterien setzen Stoffe frei, die leichte Entzündungen in den Blutgefäßen auslösen können. Diese Entzündungsprozesse machen die Gefäße weniger elastisch und tragen so zu einem höheren Blutdruck bei. Auch das Immunsystem spielt eine Rolle. Es reagiert auf die Bakterien und beeinflusst dadurch indirekt das Herz-Kreislauf-System.



Veronika Albers, Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsexpertin bei Oviva, © Sophie Brand

„Die Studie unterstreicht, was wir in der Ernährungsberatung seit Jahren erleben: Was Menschen täglich essen, formt ihre Darmflora, unterstützt ihr Immunsystem und damit auch ihren Blutdruck. Wer regelmäßig Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, Obst, viele Kräuter anstatt Salz auf dem Teller hat und hochwertige Öle in der Küche verwendet, unterstützt seine Darmbakterien ganz nebenbei“, sagt Veronika Albers, Diplom-Ökotrophologin und leitende Ernährungsexpertin bei Oviva.

Salzsensitivität: Warum manche stärker reagieren als andere

Auch eine andere offene Frage rückt durch die Mikrobiom-Forschung in ein neues Licht: Warum reagieren manche Menschen viel empfindlicher auf Salz als andere. Eine Übersichtsarbeit im [Fachjournal Hypertension der American Heart Association](#) zeigt: Frauen aller Altersgruppen sind salzsensitiver als Männer, nach der Menopause verstärkt sich dieser Effekt noch. Bei salzsensitiven Menschen treibt schon eine moderate Salzmenge den Blutdruck spürbar in die Höhe. Neuere Forschungsergebnisse legen nahe, dass auch hier die Darmflora mitentscheidet, wie der Körper auf Natrium reagiert.

„Wer den Eindruck hat, dass Salz bei ihm besonders stark wirkt, sollte das ernst nehmen und individuell die Salzzufuhr mit der Ernährung anpassen. Für salzsensitive Menschen lohnt es sich, die versteckten Salzquellen in Brot, Wurst, Käse und Fertiggerichten genauer anzuschauen. Gleichzeitig ist Salz nicht der einzige Hebel. Bewegung, Schlaf und Stressmanagement wirken zusammen mit der Ernährung auf den Blutdruck und auch auf die Darmflora“, so Albers.

Auch Forschungsstandorte wie das Max Delbrück Center in Berlin arbeiten bereits an personalisierten Ernährungsempfehlungen. Das vom Europäischen Forschungsrat geförderte [HyperBiota-Projekt](#) untersucht, wie sich der Blutdruck gezielt über die individuelle Darmflora beeinflussen lässt. Parallel dazu gibt es in der Versorgung erste digitale Therapien, die auf Lebensstiländerungen bei Bluthochdruck setzen und ärztlich verordnet werden können. Ein Beispiel ist die [Oviva App bei Bluthochdruck](#), die als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet wird.

„Auch ohne personalisierte Tests können Menschen heute schon viel für ihre Darmflora tun. Jede Mahlzeit ist eine Gelegenheit, die Darmbakterien zu unterstützen, die einen gesunden Blutdruck fördern. Schon regelmäßige kleinste Schritte machen auf Dauer einen großen Unterschied“, erklärt Albers.

Sechs Ernährungstipps für eine darmfreundliche und blutdruckunterstützende Ernährung

#1 – Setze auf Ballaststoffe. Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Haferflocken und Vollkornprodukte sind das Lieblingsfutter deiner Darmbakterien. Als Faustregel gilt: 1/2 Teller Gemüse & Salat und nur 1/4 des Tellers aus komplexen Kohlenhydraten.

#2 – Bringe regelmäßig Fermentiertes auf den Tisch. Naturjoghurt, Kefir, Sauerkraut, Kimchi oder Kombucha enthalten lebende Bakterienkulturen, die deine Darmflora bereichern können. Schon kleine Mengen am Tag machen einen Unterschied.

#3 – Iss bunt und vielfältig. Studien des American Gut Project deuten darauf hin, dass eine besonders vielfältige pflanzliche Ernährung der Darmflora besonders gut tut. Als Faustregel gilt: Versuche, pro Woche 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel zu essen. Kräuter, Nüsse und Gewürze zählen mit. Die Auswahl sollte abwechslungsreich und kunterbunt sein aus allen Farben der Gemüswelt.

#4 – Achte auf versteckte Salzquellen. Das meiste Salz nimmst du nicht über den Salzstreuer auf, sondern über Brot, Wurst, Käse und Fertiggerichte. Wer salzsensitiv ist, profitiert besonders davon, diese Quellen zu reduzieren. Eine sehr gute geschmacksintensive Alternative sind Kräuter querebet.

#5 – Iss weniger stark Verarbeitetes. Fertigprodukte, viel Zucker und Süßstoffe können die Bakterienvielfalt im Darm reduzieren. Wer öfter selbst kocht, hat ganz nebenbei mehr Kontrolle über Salz, Zucker und Fette.

#6 – Trink bewusst. Wasser und ungesüßte Tees sind ideal. Sie unterstützen die Nieren beim Ausscheiden von Natrium und tun auch der Darmflora gut. Zuckerhaltige Getränke und Limonaden können dagegen die Bakterienvielfalt im Darm reduzieren.

Über Oviva

Oviva ist Europas führender Anbieter für digitale, erstattete Therapien bei Adipositas und chronischen Erkrankungen. Das Unternehmen wurde 2014 von Kai Eberhardt und Manuel Baumann gegründet, um Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen durch eine effektive und leicht zugängliche digitale Therapie zu unterstützen. Die zertifizierte Oviva App verbindet Verhaltensänderung, klinische Expertise und moderne Technologie zu einer langfristig wirksamen, menschlich begleiteten Versorgung.

Teilnehmende können ihr Verhalten mithilfe von Funktionen wie Mahlzeiten-Tracking und Zielsetzung reflektieren, Fortschritte dokumentieren und Schritt für Schritt gesündere Gewohnheiten entwickeln. Ovivas Ansatz verbessert nicht nur die Gesundheit von Patientinnen und Patienten, sondern entlastet auch Ärztinnen und Ärzte und unterstützt ein effizienteres Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen in Deutschland, der Schweiz und dem Vereinigten Königreich zusammen und hat europaweit bereits über 1 Million Menschen behandelt.

Weitere Informationen unter: www.oviva.com/de/de