öbv SCIENCE-TICKER in Kooperation mit APA-Science

04. April 2026

Früher Bluthochdruck - Spätere Herz- und Nierengefahr



Spätestens mit 30 bis 40 Jahren sollte jeder Mensch darauf achten, mit seinen Blutdruckwerten innerhalb der als optimal und gesund empfohlenen Werte zu liegen. Sonst steigt die Gefahr für Herz- und chronische Nierenerkrankungen bereits ab 40 Jahren um rund ein Viertel. Das hat eine Studie mit 300.000 Erwachsenen in Südkorea ergeben. Die wissenschaftliche Studie wurde vor kurzem bei der Jahrestagung der American Heart Association (AHA) in Boston präsentiert.

Es ging vor allem darum, den Einfluss einer Hypertonie im jungen Erwachsenenalter auf die spätere Gesundheit zu bestimmen. Menschen im jüngeren Alter haben an sich ein geringes Risiko für Herz-Kreislauf- und chronische Nierenerkrankungen. Das macht die

Quantifizierung von Gefährdungsmomenten schwierig.

Eindeutige Ergebnisse

Doch die Ergebnisse waren eindeutig. "Die Untersuchung mit fast 300.000 Erwachsenen in Südkorea ergab, dass Personen mit einem höheren Blutdruck (?120 mmHg/80 mmHg) über einen Zeitraum von bis zu zehn Jahren im jungen Erwachsenenalter (im Alter zwischen 30 und 40 Jahren) mit größerer Wahrscheinlichkeit nach dem 40. Lebensjahr an Herz- und Nierenerkrankungen erkranken. Ein systolischer Blutdruck (oberer Wert), der über einen Zeitraum von etwa zehn Jahren etwa zehn mmHg höher lag als bei Gleichaltrigen, war mit einem um 27 Prozent höheren Risiko für Herzerkrankungen und einem um 22 Prozent höheren Risiko für Nierenerkrankungen verbunden", hieß es in einer Mitteilung der amerikanischen Kardiologengesellschaft.

"Junge Erwachsene haben oft ein sehr geringes prognostiziertes Zehn-Jahres-Risiko für Herzerkrankungen, selbst wenn ihr Blutdruck erhöht oder hoch ist (systolischer Blutdruck von 120 mmHg oder mehr bzw. diastolischer Blutdruck von 80 mmHg oder mehr)", so Hokyou Lee, außerordentlicher Professor für Präventivmedizin am Yonsei University College of Medicine in Seoul.

Die vermehrte Gefährdung beginnt offenbar schon ab längerfristig relativ geringfügig erhöhtem Blutdruck. Bei Teilnehmern, deren diastolischer Blutdruck (unterer Wert) über einen Zeitraum von etwa zehn Jahren um etwa fünf mmHg höher lag als bei Gleichaltrigen, bestand bereits ein um 20 Prozent höheres Risiko für Herzerkrankungen und ein um 16 Prozent höheres Risiko für Nierenerkrankungen.

Blutdruckkontrolle in jedem Alter wichtig

"Die Ergebnisse unserer Studie zeigen, dass der Blutdruck im frühen Erwachsenenalter wichtig ist, selbst wenn das kurzfristige Risiko gering erscheint. Eine langfristige Belastung durch erhöhten Blutdruck von klein auf kann im Laufe der Zeit zu Schäden führen und das Risiko für Herz- und Nierenerkrankungen im mittleren Lebensalter erhöhen", so der südkoreanische Präventivmediziner. "Die Aufrechterhaltung eines optimalen Blutdrucks ist für jeden Menschen in jedem Alter wichtig."

Die Analyse umfasste Gesundheitsdaten von 291.887 Erwachsenen aus der Datenbank der koreanischen nationalen Krankenversicherun, die in den Jahren 2002 bis 2004 30 Jahre alt waren und zwischen dem 30. Lebensjahr (2002 bis 2004) und dem 40. Lebensjahr (2012 bis 2014) routinemäßig Gesundheitsuntersuchungen durchliefen. Die in die Analyse einbezogenen Teilnehmer hatten vor dem 40. Lebensjahr keine Herz- oder Nierenerkrankungen; 76,3 Prozent waren Männer.

Dieser Artikel ist online verfügbar bis: 04. April 2027