

Bei Erwachsenen kann eine Gewichtsabnahme durch Ernährungsumstellung und Steigerung der körperlichen Aktivität dazu beitragen:

- den Blutdruck zu senken
- den Cholesterinspiegel zu senken
- den Blutzuckerspiegel zu senken [1].

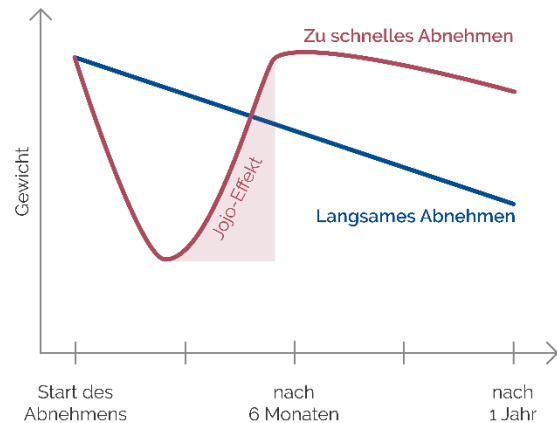
Vor allem bei einem Body-Mass-Index (BMI) über 30, wird stark empfohlen abzunehmen [2,3]. Starkes Übergewicht zu reduzieren kann eine Möglichkeit sein, Ihr Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall zu verringern und das Wohlbefinden zu erhöhen [1].



Haben Sie einen BMI von über 30, ist es von Vorteil, wenn Sie versuchen, ihr derzeitiges Gewicht innerhalb von sechs Monaten um 10% zu verringern [1]. Ihr Zielgewicht können Sie ganz einfach online im tala-med Bluthochdruck-Portal berechnen.

### >> Ziele staffeln

Das neue Gewicht zu halten, fällt oft schwer. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass es schwierig ist, langjährige Gewohnheiten nachhaltig zu ändern. Aber auch körperliche Faktoren wie die Änderung des Hormonhaushalts, Stoffwechsellumstellungen und Abläufe im zentralen Nervensystem benötigen Zeit, sich an den neuen Lebensstil zu gewöhnen.



Setzen Sie Ihre Ziele zu schnell zu hoch, kann der sogenannte Jojo-Effekt auftreten. Das führt insgesamt zu schnellem Wiedergewinnen nachdem schnell abgenommen wurde. Fangen Sie deshalb langsam an!

### >> Unterstützung kann helfen

Eine therapeutische Begleitung oder eine Selbsthilfegruppe kann Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen.

Es existiert eine Vielzahl von Ratgebern und Diäten. Wenn Sie davon Gebrauch machen möchten, achten Sie bei Ihrer persönlichen Wahl auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und die langfristige Umsetzbarkeit in Ihren Alltag [3].

Die meisten Krankenkassen bieten spezielle Programme zur Gewichtsreduktion an und übernehmen manchmal einen Teil der entstehenden Kosten.

Stand: Juni 2023

*Hinweis:* Dieses Informationsblatt wurde von einer Arbeitsgruppe des Universitätsklinikums Freiburg im Rahmen des Online-Portals tala-med erstellt. Ziel des Infoblattes ist es, verständliche und wissenschaftlich belegte Informationen zur Verfügung zu stellen und somit zu einem guten Verständnis von Bluthochdruck und dessen Behandlungsmöglichkeiten beizutragen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [bluthochdruck.tala-med.info](https://bluthochdruck.tala-med.info).

#### Quellen

[1] DECADE: Info-Broschüre zur Herz-Kreislauf-Prävention im Forschungsprojekt des Universitätsklinikums Freiburg. <https://www.uniklinik-freiburg.de/allgemeinmedizin/decade.html>

[2] Weltgesundheitsorganisation (WHO): WHO European Regional Obesity Report 2022.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2022. S. 16-17. Zugriff am 07.10.2022

[3] Semlitsch T, Krenn C, Jeitler K, Berghold A, Horvath K, Siebenhofer A: Langzeitwirkung gewichtsreduzierender Diäten bei Personen mit Bluthochdruck. Cochrane Database of Systematic Reviews 2021, Issue 2. Art. No.: CD008274. Zugriff am 07.10.2022

[4] Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): Starkes Übergewicht (Adipositas).

<https://www.gesundheitsinformation.de/starkes-uebergewicht-adipositas.html> Zugriff am 07.10.2022