

Neue Studie: Kann Sonnenlicht den Blutdruck senken?

Es gibt neue Erkenntnisse über die Vorteile der Sonneneinstrahlung

Die neue Studie eines Forscherteams um Richard B. Weller wurde am 28. Februar 2020 im Journal of the American Heart Association veröffentlicht.



Hintergrund der Studie

Hypertonie (Bluthochdruck) ist nach wie vor eine der weltweit führenden Ursachen für vorzeitigen Tod und Krankheit. Bisher bekannt ist, dass der Blutdruck der Bevölkerung in einer Wechselbeziehung mit dem Breitengrad steht und somit im Sommer niedriger ist als im Winter. Saisonale Schwankungen der Sonneneinstrahlung sind für diese Unterschiede verantwortlich, wobei die Temperatur als Hauptverursacher angesehen wird.

Eine Forschergruppe um Richard B. Weller ging diesen Hinweisen nun in einer Studie auf den Grund.

Jüngste Forschungsergebnisse zeigen, dass UV-Licht die Stickoxidverfügbarkeit erhöht, indem es Speicherformen in der Haut mobilisiert.

Methoden und Ergebnisse

In ihrer Studie untersuchte die Forschergruppe insgesamt 342 457 Patienten. Hiervon waren 36 % von schwarzer Hautfarbe und 64 % von weißer Hautfarbe. Die Untersuchung fand in insgesamt 2178 US-Dialysezentren und über einen Zeitraum von 3 Jahren statt.

Ergebnis

Bei Hämodialyse-Patienten ist zusätzlich zur Umgebungstemperatur die einfallende solare UV-Strahlung mit einem niedrigeren SBP (systolischer Blutdruck¹) verbunden. Dies erhöht die Möglichkeit, dass unzureichendes Sonnenlicht ein neuer Risikofaktor für Bluthochdruck ist, möglicherweise sogar in der Allgemeinbevölkerung.

Quellen:

<https://www.outsideonline.com/2410015/sun-exposure-blood-pressure-research>

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.119.013837>

¹ Die Anspannungs- und Auswurfphase wird als Systole bezeichnet. Der systolische Druck liegt normalerweise im Bereich von 110-130 mmHg. Der diastolische Blutdruck (unterer Messwert) entspricht dem niedrigsten Druck während der Entspannungs- und Erweiterungsphase des Herzmuskels.

Quelle:

<https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/bluthochdruck/einteilung-der-blutdruckwerte.html>