

<b>Zeitschrift:</b>	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Herausgeber:</b>	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Band:</b>	- (2001-2002)
<b>Heft:</b>	75
<b>Rubrik:</b>	Altersmythos LXXXV : hoher Blutdruck im Alter ist Schicksal und lässt sich nur durch Medikamente senken

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## ALTERSMYTHOS LXXXV

Hoher Blutdruck im Alter ist Schicksal und lässt sich nur durch Medikamente senken.

### Wirklichkeit

Schon allein eine Umstellung auf Mittelmeerkost reduziert den systolischen Blutdruck um 6 mm Hg und den diastolischen um 3 mm Hg. Eine zusätzliche Reduktion des Salzkonsums von 8 auf 4 gr./Tag senkte den Blutdruck systolisch um weitere 3 mm Hg und diastolisch um 2 mm Hg.

### Begründung

In der Salz DASH-Studie (**dietary approaches to stop hypertension**) wurde der Blutdruck von 412 amerikanischen Teilnehmern untersucht, einerseits bei Mittelmeerkost und andererseits bei regulärer US-Kost, je mit verschiedenem Kochsalzkonsum (4 oder 8 gr./Tag).

- ◆ Der Blutdruck sank bei regulärer Kost von 133/83 mm Hg bei Salzrestriktion auf 127/80 mm Hg und bei Mittelmeerkost von 127/81 auf 123/79.
- ◆ Bei Hypertonikern war der Effekt der Intervention besonders stark: im Vergleich zu normaler Kost mit viel Salz sank der Blutdruck bei Mittelmeerkost bei wenig Salz um durchschnittlich 12 mm Hg systolisch (7 mm Hg bei normalem Blutdruck).
- ◆ Sehr gefährlich hohe Blutdruckwerte von über 170 mm Hg systolisch und 105 mm Hg diastolisch fanden sich bei 18% bei Personen mit regulärer Kost, aber nur bei 3% mit Mittelmeerkost, bei geringem Salzkonsum sank dieser Anteil mit gefährlicher Hypertonie auf 3% bei regulärer- und auf 0 bei Mittelmeerkost.

M. Sacks et al: Effects on Blood pressure of reduced dietary sodium and the dietary approach to stop hypertension (DASH)-diet. NEJM 22001, 344: 3 – 10.