

Studie zeigt: Verzicht auf Plastikflaschen senkt Blutdruck

Aktuelle Forschung zeigt, dass der Konsum von Getränken aus Plastikflaschen den Blutdruck erhöhen könnte. Verzicht auf Plastik könnte das Herz-Kreislauf-System entlasten. Erfahren Sie mehr über die Gesundheitsrisiken!

Das Thema Mikroplastik gewinnt zunehmend an Bedeutung, insbesondere im Hinblick auf die Gesundheit. Eine neue Studie von Forschern der Danube Private University in Krems an der Donau gibt Aufschluss darüber, dass das Trinken aus Plastikflaschen möglicherweise den Blutdruck erhöht und somit das Herz-Kreislaufsystem belastet.

Mikroplastik ist heute allgegenwärtig und gelangt über verschiedene Wege in unseren Körper, vor allem durch den Konsum von aus Plastik verpackten Getränken. Die Forschung zeigt, dass winzige Plastikpartikel in den Blutkreislauf übertreten können, was zu möglichen gesundheitlichen Risiken führt. Die Wissenschaftler haben festgestellt, dass Frauen, die während einer vierwöchigen Studie auf Plastikflaschen verzichteten, signifikante Senkungen des systolischen Blutdrucks aufwiesen.

Zusammenhang zwischen Plastikverzicht und Blutdruck

Die Studie, die auf einer Pilotuntersuchung mit acht gesunden Erwachsenen basierte, lieferte interessante Ergebnisse. Während des vierwöchigen Zeitraums tranken die Probanden ausschließlich Leitungswasser. Die regelmäßigen Blutdruckmessungen zeigten, dass besonders Frauen einen

merklichen Rückgang ihres Blutdrucks verzeichneten, während die Männer keine nennenswerten Veränderungen aufwiesen. Dieser Unterschied könnte teilweise auf geschlechtsspezifische Merkmale im kardiovaskulären System zurückzuführen sein.

Im blutdrucksenkenden Zusammenhang stehen auch Phthalate – Chemikalien, die häufig in Plastikprodukten verwendet werden. Frühere Studien haben gezeigt, dass ein erhöhter Phthalatspiegel im Urin mit einem Anstieg von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden sein kann. Die Forscher der aktuellen Studie vermuten, dass der Verzicht auf Plastikflaschen die Phthalatkonzentration im Blut verringern kann, was wiederum zur Regulierung des Blutdrucks beiträgt.

Mikroplastik: Ein unterschätztes Risiko

Die Konsequenzen der Mikroplastik-Verschmutzung sind alarmierend. Kleine Plastikpartikel können sich in verschiedenen Organen ansammeln und gesundheitliche Schäden hervorrufen, die zahlreich und bislang noch wenig erforscht sind. In der vergangenen Forschung konnten Mikroplastikpartikel sogar im Sperma von Probanden nachgewiesen werden, was zusätzliche Bedenken aufwirft.

Um der Mikroplastikbelastung entgegenzuwirken, empfehlen die Forscher den Konsum von Leitungswasser, da es in vielen Ländern, darunter auch Deutschland und Österreich, nahezu frei von Mikroplastik ist. Zusätzlich können einfache Filtermaßnahmen und das Abkochen des Wassers die Mikroplastikaufnahme erheblich reduzieren.

Die Studie unterstreicht, wie wichtig es ist, über die Auswirkungen des täglichen Konsums von Plastik nachzudenken. Laut den Forschern sei es unerlässlich, das Bewusstsein für die potenziellen Gesundheitsrisiken durch Mikroplastik zu schärfen und Maßnahmen zu ergreifen, um die individuelle Belastung zu minimieren. Weitere Details zu den Studienergebnissen finden sich in einem ausführlichen Bericht **auf www.fr.de**.

Details

Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://www.die-nachrichten.at)