

# Mit Erfahrung und frischer Motivation

## Patientenbeirat der Hochdruckliga startet in die neue Amtszeit

**Auf der Mitgliederversammlung im Rahmen des Hypertonie-Kongresses 2025 wurden sie erneut bestätigt: Ortwin Stein (Bad Wildungen), Ines Petzold (Dresden) und Heinz-Peter Stowasser (Eichstätt) bilden weiterhin den Patientenbeirat der Hochdruckliga. Was sie verbindet? Leidenschaft, Erfahrung und der Antrieb, Menschen mit Bluthochdruck aktiv zu unterstützen.**

Alle drei leiten seit Jahren engagiert regionale Selbsthilfegruppen und unterstützen andere bei der Neugründung. Der Austausch mit Betroffenen ist für sie nicht nur Aufgabe, sondern Herzenssache! „Ich möchte Patientinnen und Patienten helfen, den Umgang mit Bluthochdruck zu erleichtern und ihnen Tipps mitgeben, die wirklich alltagstauglich sind“, sagt Ines Petzold. Für Ortwin Stein ist das Engagement längst ein persönlicher Gewinn: „Durch die Organisation unserer Gruppe habe ich selbst unglaublich viel gelernt. Es ist zur Gewohnheit geworden, all die empfohlenen Maßnahmen im Alltag umzusetzen und das tut gut.“

Für die kommenden Jahre hat sich der Beirat ein ambitioniertes Programm vorgenommen: Bestehende Gruppen stärken, neue Gruppen gründen und dabei Verantwortliche mit Know-how unterstützen, beispielsweise durch einen umfassenden Leitfaden zur Gruppenorganisation. Geplant ist außerdem ein neuer Patientenflyer, der die Angebote der Hochdruckliga kompakt zusammenfasst. Vor allem aber wollen alle drei den Kontakt vor Ort intensivieren: Kooperationen mit



Wiedergewählt im Rahmen der Mitgliederversammlung 2025. v. l. n. r. Ines Petzold, Ortwin Stein, Heinz-Peter Stowasser

Kliniken, Apotheken und Selbsthilfekontaktstellen ausbauen, Gesundheitstage begleiten und durch Präsenz bei Messaktionen neue Interessierte erreichen.

Die Mitglieder des Patientenbeirats verraten zudem ihre Tipps rund um Umgang mit Bluthochdruck:

- ▶ „Wichtig ist die regelmäßige Kontrolle der eigenen Werte zuhause, aber auch die ärztliche Abklärung. Man muss den Arzt oder die Ärztin einfach öfters aufsuchen als jemand, der nicht betroffen ist“, weiß Heinz-Peter Stowasser.
- ▶ Für Ines Petzold ist der Austausch ein entscheidender Faktor: „In den Gruppen befassen wir uns viel mit Lebensstiländerungen und der nicht-medikamentösen Therapie. Bei uns werden die Menschen immer wieder daran erinnert: Ich muss etwas tun, aber ich bin damit nicht allein.“
- ▶ „Eine gewisse Gelassenheit (...) hilft. Man sollte alles vernünftig und in kleinen Schritten angehen und mit wenigen Maßnahmen beginnen, aber dafür langfristig denken“ empfiehlt Ortwin Stein. „So kommt man irgendwann zum Ziel.“

Mit dieser Mischung aus Erfahrung, Motivation und Tatkraft startet das Trio in die neue Amtszeit und ist bereit, die Selbsthilfe rund um den Bluthochdruck weiter sichtbar zu machen und lebendig zu gestalten. (C. Küppers) ■