

WELT HYPERTONIE TAG

#entdeckergesucht

*Entdecker gesucht? Für Bluthochdruck?
Ja, denn viele Menschen wissen nicht,
dass sie unter Bluthochdruck leiden
und damit langfristig ihre Gesundheit
und ihr Wohlbefinden aufs Spiel setzen.
Da zu hohe Blutdruckwerte sich oft
nicht durch Symptome bemerkbar
machen, muss man selbst zum
Entdecker werden. Und letztlich
hilft nur eins, um Bluthochdruck
zu „entdecken“ und dann gut zu
kontrollieren: messen, messen und noch
mal messen!*



Hochdruckliga



In Kooperation mit

DG&M Deutsche
Gesellschaft für
Innere Medizin

Am 17. Mai 2022 ist Welt Hypertonie Tag. Dieser jährliche Aktionstag soll die öffentliche Aufmerksamkeit auf Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) lenken, insbesondere auf die Entdeckung dieser Erkrankung, die viele Folgekrankheiten nach sich ziehen kann. Die meisten Schlaganfälle und knapp die Hälfte aller

Messen und mitmachen

Um diese Botschaft in die Bevölkerung zu tragen, sind eine Social-Media-Kampagne und eine Mitmachaktion geplant: Gesucht werden mutige Menschen, die ihre Blutdruckwerte messen – und auch andere dazu motivieren, als „Entdecker“ ihren Blutdruck im Auge zu haben. Die Idee ist, dass man eine Woche lang gemäß Anleitung den Blutdruck misst, die Werte in den Blutdruckpass auf dem Faltblatt einträgt und am Ende den Wochendurchschnittswert berechnet. Dann einfach ein Foto von sich mit dem Faltblatt machen und mit dem Hashtag #entdeckergesucht posten. Allein, zu zweit, mit der Familie oder dem Gartenzwerg. Die witzigsten Einsendungen werden wir – wenn uns dafür das Einverständnis der Protagonisten vorliegt – im nächsten „Druckpunkt“, auf unserer Website oder unseren Social-Media-Kanälen veröffentlichen. Seien Sie kreativ und überraschen Sie uns. – Und falls Sie von Ihren Blutdruckwerten überrascht sind, weil der Durchschnittswert über 135/85 mmHg liegt, lassen Sie es Ihre Ärztin/ Ihren Arzt wissen. Denn ein unbehandelter Bluthochdruck ist gefährlich.

sogenannten ischämischen Herzerkrankungen, zu denen der Herzinfarkt zählt, gehen auf das Konto von Bluthochdruck. Auch Nierenschädigungen bis hin zum Totalausfall der Organfunktion, Potenzstörungen, Demenzerkrankungen, sogar Erblindungen zählen zu den Langzeitfolgen. Klar ist: Bluthochdruck ist der wichtigste Risikofaktor für Erkrankung und vorzeitigen Tod.

Doch nach wie vor gibt es viele Menschen, die eine unerkannte Bluthochdruckerkrankung haben – aktuelle Zahlen sprechen von 30%, die nichts von ihrer Erkrankung wissen. Und selbst von denen, die um ihren erhöhten Blutdruck wissen, ist nur jeder zweite mit dem Blutdruck im grünen Bereich. Denn oft können die Symptome des zu hohen Blutdrucks nicht richtig zugeordnet werden – falls es überhaupt Symptome gibt. In einigen Fällen kommt es zu Kopfschmerzen, Spannungsgefühl oder auch mal Schwindel, aber diese Krankheitszeichen werden, zumindest wenn sie nur gelegentlich auftreten, auch gern als „Unpässlichkeit“ hingenommen und nicht mit einer Bluthochdruckerkrankung in Zusammenhang gebracht. Aufschluss über die Diagnose gibt am Ende nur die Blutdruckmessung. Ab Werten über 140/90 mmHg wird es gefährlich – dann spricht man von Hypertonie (Bluthochdruck) und eine Therapie sollte eingeleitet werden. Optimal sind Blutdruckwerte unter 130/80 mmHg. Bei leicht erhöhten Werten, oder zur Vorbeugung von Bluthochdruck gilt: man kann viel durch einen ge-

sünderen Lebensstil erreichen und die erhöhten Blutdruckwerte wieder „*einfangen*“. Gewicht verlieren, sich gesund ernähren und ausreichend bewegen ist das Patentrezept!

Bluthochdruck früh zu erkennen und zu behandeln, rettet Leben, und daher steht die diesjährige Jahreskampagne der Deutschen Hochdruckliga, die am Welt Hypertonie Tag startet und in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) durchgeführt wird, unter dem Motto *#entdeckergesucht*. Die zentrale Botschaft lautet: „*Messen ist einfach!*“ Aber man muss es auch tun. Diese Botschaft wird mit drei Plakatmotiven unterstützt, die zum Blutdruckmessen animieren sollen. Auf einem Faltblatt zur Kampagne finden sich auch eine Anleitung in fünf Schritten und eine Messtabelle, wo man die Werte eintragen und den Wochendurchschnitt berechnen kann. Mit dieser Unterstützung ist Blutdruckmessen wirklich einfach!

Betroffene, Angehörige und Interessierte finden bei der Deutschen Hochdruckliga Rat und Unterstützung. Es gibt das Expertentelefon für unsere Mitglieder und das für alle erreichbare

Selbsthilfetelefon (siehe Seite 25). Der Internetauftritt www.hochdruckliga.de informiert rund um das Thema Bluthochdruck und auch die Selbsthilfegruppen der Deutschen Hochdruckliga sind wichtige Anlaufstellen und zugleich Informationsquelle.

Messen lässt sich am besten mit einem von der Deutschen Hochdruckliga zertifizierten Messgerät. Hat ein Gerät das Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga erhalten, so kann man sich darauf verlassen, dass die gemessenen Werte stimmen. Im Gegensatz zu vielen anderen Prüfsiegeln ist das wichtigste Kriterium bei der Prüfung durch die Deutsche Hochdruckliga die Messgenauigkeit des Geräts. Kriterien wie eine umweltfreundliche Verpackung, Energieverbrauch oder Design spielen eine untergeordnete Rolle. Eine aktuelle Liste aller Blutdruckmessgeräte, die das Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga tragen, finden Sie hier: www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessgeraete Kleiner Tipp zum Schluss: Viele Krankenkassen unterstützen die Anschaffung eines Blutdruckmessgeräts – einfach mal nachfragen!

Unterstützen Sie unsere Jahreskampagne 2022!

Ärztliche Mitglieder können jetzt kostenfrei Informationsmaterialien zum Thema Bluthochdruck für Ihre Praxis oder Klinik bestellen. Zur Auswahl stehen verschiedene Motivpakete mit Plakat und Faltblatt für Ihre Patientinnen und Patienten (mit Messtipps und Blutdruckpass). Senden Sie einfach eine E-Mail an bestellung@hochdruckliga.de, benennen Sie Ihr Wunschpaket (siehe Grafik unten) und die Zieladresse. Der Versand erfolgt ab dem 02.05.2022 – solange der Vorrat reicht.

Motivpaket „blau“	Motivpaket „grün“	Motivpaket „rot“	Motivpaket „mix“
1x Plakat DIN A3 50x Faltblätter DIN lang	1x Plakat DIN A3 50x Faltblätter DIN lang	1x Plakat DIN A3 50x Faltblätter DIN lang	3x Plakat DIN A3 75x Faltblätter DIN lang

Digitale Motivvorlagen für Ihre Website und Social-Media-Kanäle finden Sie zum Download auf www.hochdruckliga.de