



## Pressemeldung

# „Druck runter. Gut drauf!“ –Welt Hypertonie Tag 2020

Berlin, 13. Mai 2020

**Am 17. Mai wird der Welt Hypertonie Tag 2020 begangen. Anliegen ist, über die hochriskante, jedoch sowohl in der Bevölkerung als auch von der Gesundheitspolitik oft weit unterschätzte Erkrankung Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) zu informieren und aufzuklären. Denn viele Menschen wissen nicht, dass ein Bluthochdruck die Ursache für ein erhöhtes Sterberisiko durch Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen ist. Die WHO stuft die Hypertonie aktuell als größte globale Gesundheitsgefahr ein. 2019 reagierte die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention darauf mit einer nationalen Bluthochdruckstrategie.**

Zurzeit lässt die Corona-Infektion andere schwere Krankheitsbilder wie Schlaganfälle und Herzinfarkte, die häufig auf Bluthochdruck zurückzuführen sind, in den Hintergrund treten. Dabei versterben pro Jahr in Deutschland über 45.000 Menschen an einem Herzinfarkt und über 27.000 Menschen an einem Schlaganfall [1] – und die Hälfte dieser Erkrankungen geht auf das Konto der arteriellen Hypertonie. Somit verursacht Bluthochdruck Jahr für Jahr fast fünfmal so viele Todesfälle wie Deutschland bislang in Folge der SARS-CoV-2-Pandemie (Stand 12. Mai 2020: 7.500 Covid-19-Opfer) zu beklagen hat.

### **Prävention und adäquate Behandlung von Bluthochdruck sind essentiell**

In Deutschland hat fast jeder dritte Erwachsene zu hohe Blutdruckwerte [2]. Bei den über 60-Jährigen ist im Durchschnitt sogar jeder Zweite betroffen und hat damit ein deutlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen. Die hohe Sterberate, massive Einschränkungen der Lebensqualität durch Hypertonie-Folgeerkrankungen und auch die damit verbundenen Belastungen des Gesundheitsbudgets ließen sich erheblich reduzieren. Denn obwohl Bluthochdruck nicht heilbar ist, können eine wirksame Prävention sowie eine konsequente Behandlung die gefährlichen Folgen wie Herz-/Kreislauserkrankungen, Nierenversagen und Demenz vermindern.

Das Problem ist, Bluthochdruck ist lange Zeit symptomlos. Betroffene haben keine Beschwerden und kontrollieren ihren Blutdruck nicht regelmäßig. Werden – oftmals zufällig – erhöhte Werte festgestellt, nehmen viele die Empfehlungen zur Blutdrucksenkung nicht ernst genug und machen sich keine Gedanken über die möglichen Folgen. „Ein bisschen zu hoher Blutdruck“ wird häufig als Befindlichkeitsstörung abgetan, allein das Wissen um die Gefahren motiviert kaum zu aktivem Handeln. Je länger der Bluthochdruck jedoch unerkannt und unbehandelt bleibt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit für blutdruckbedingte Organschäden an Herz, Hirn und Nieren sowie das erhöhte Sterberisiko. Dies wird aber gesellschaftlich zu wenig als Problem thematisiert.

Schon bei einem Grenzwert von 130/80 mmHg ist eine dringende Änderung des Lebensstils angezeigt. Vor allem mehr körperliche Bewegung, ausgewogenere Ernährung, weniger Alkohol, Stressreduktion und am besten gar nicht mehr rauchen sind wichtigsten Faktoren, die jeder Betroffene individuell beeinflussen kann, um den Blutdruck deutlich senken. Bei über längere Zeit gemessenen Werten ab 140/90 mmHg sollte zusätzlich eine medikamentöse Behandlung begonnen werden. Dafür gibt es heute zahlreiche blutdrucksenkende Präparate, die gut vertragen, individuell angepasst und kombiniert werden können. Allerdings, eine weitere hohe Hürde auf dem Weg hin zu einem dauerhaft gut eingestellten



Blutdruck ist in vielen Fällen die Therapietreue der Betroffenen. Sind geeignete therapeutische Maßnahmen eingeleitet, kommt es darauf an, dass die PatientInnen die verordneten Medikamente auch wirklich einnehmen. „Denn der Effekt der Blutdrucksenkung hält nur so lange an, wie die Tabletten regelmäßig eingenommen werden. Die Erkrankung ist chronisch und entsprechend muss die Therapie dauerhaft und gewissenhaft fortgesetzt werden“, betont Professor Ulrich Wenzel, Vorstandsvorsitzender der DHL. Das schaffen nicht alle Betroffenen in ausreichendem Maße. Bei nur zwei von drei behandelten Patienten gelingt es, den Blutdruck zielwertgerecht einzustellen.

### **Aktiv gegen Bluthochdruck – nicht nur am Welt Hypertonie Tag**

Die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention unternimmt größte Anstrengungen, um die wachsende Anzahl von Hypertoniepatientinnen und -patienten zu reduzieren und unterstützt damit die WHO-Initiative, die Hypertonie-Prävalenz bis 2025 um 25 % zu senken. Der Welt Hypertonie Tag (WHT) ist nur einer der Höhepunkte in einer ganzen Palette von Aktivitäten und Maßnahmen, die dazu dienen, das Bewusstsein für die Bedeutung hohen Blutdrucks in der Bevölkerung zu schärfen, über die Krankheit zu informieren und aufzuzeigen, wie wichtig die Blutdruckeinstellung ist. Das diesjährige Motto des WHT „Druck runter – gut drauf“ symbolisiert genau dieses Ziel der Deutschen Hochdruckliga. Denn gesunde Blutdruckwerte tragen dazu bei, bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit zu bleiben. Wie das geht, erklärt eine aktuelle Broschüre der Hochdruckliga [3].

Um das Ziel zu erreichen, sind gesellschaftliche Maßnahmen vor allem mit Fokus auf die Prävention erforderlich. Die DHL® formuliert deshalb in der 2019 vorgestellten nationalen Bluthochdruckstrategie Kernpunkte eines Rahmenplans mit vier Handlungsfeldern auf verschiedenen Ebenen [4].

Der diesjährige WHT findet wegen der Corona-Krise unter besonderen Bedingungen statt. Traditionell durchgeführte, immer sehr gut besuchte Informationsveranstaltungen und Blutdruckmessaktionen auf Marktplätzen, in Apotheken, in Kliniken und öffentlichen Einrichtungen wird es aufgrund der Corona-Pandemie nur mit den mittlerweile üblichen Einschränkungen geben können. Umso wichtiger ist es, angesichts des ebenso pandemischen Ausmaßes und der tödlichen Gefahr dieser Erkrankung die Hypertonie multimedial zu thematisieren und ihr, wo immer sich eine Gelegenheit bietet, auch am WHT 2020 größtmögliche Aufmerksamkeit zu widmen.

#### Quellen:

[2] Statistisches Bundesamt (Destatis), 2020 | Stand: 11.05.2020

[2] Epidemiologisches Bulletin 5/2015, RKI, Berlin

[3] [https://www.hypertonietag.de/files/content/wht-2020/downloads/Brosch%C3%BCreA5\\_DHL\\_WHT\\_200330\\_Web.pdf](https://www.hypertonietag.de/files/content/wht-2020/downloads/Brosch%C3%BCreA5_DHL_WHT_200330_Web.pdf)

[4] [www.hochdruckliga.de/tl\\_files/content/dhl/downloads/03\\_191121\\_Positionspapier.pdf](http://www.hochdruckliga.de/tl_files/content/dhl/downloads/03_191121_Positionspapier.pdf)

#### Kontakt/Pressestelle

Dr. Bettina Albers

albers@albersconcept.de

Telefon: 03643/ 776423