



## Pressemeldung

# Welt Hypertonie Tag 2021. Motto: #meinblutdruckpasst

Berlin, 10. Mai 2021

**Am 17. Mai findet der Welt Hypertonie Tag, in diesem Jahr unter dem Motto #meinblutdruckpasst, statt. Inhaltlich steht 2021 die Blutdruckmessung im Fokus. Anliegen dieses internationalen Aktionstages ist, die in ihren Risiken oft unterschätzte Volkskrankheit Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) in den Mittelpunkt der öffentlichen Aufmerksamkeit zu rücken und das Bewusstsein für einen blutdruckgesunden Lebensstil zu fördern. Da die sonst an diesem Tag üblichen landesweiten Vorort-Informationen- und Aufklärungs-Aktionen aufgrund der Corona-Pandemie ausfallen müssen, bietet die Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention aus Anlass des diesjährigen Welt Hypertonie Tages erstmalig einen Online Informationstag Bluthochdruck an. Dieser wird am 19. Juni 2021 stattfinden.**

In Deutschland haben lt. Angabe der DHL® mehr als 25 Millionen Menschen Bluthochdruck. Etwa ein Drittel der behandelten Patienten ist nicht optimal medikamentös eingestellt. Jede/r zehnte Betroffene lässt sich nicht behandeln. Was viele Menschen nicht wissen, ist, dass Bluthochdruck einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen ist. Bluthochdruck ist für die Hälfte aller Todesfälle durch Herzinfarkt und Schlaganfall verantwortlich. Sogar die Entwicklung einer Demenz ist eng mit hohem Blutdruck assoziiert. Auch in der Gesundheitspolitik ist diese Faktenlage anscheinend noch nicht angekommen, die Dimension des Problems wird seit Jahren unterschätzt. Alle Appelle der Deutschen Hochdruckliga, mehr Präventionsangebote zu schaffen und über Kampagnen die Bevölkerung über diese oft unbemerkte Gefahr zu informieren – allein die Hälfte aller Schlaganfälle und Herzinfarkte könnte durch Prävention sowie eine rechtzeitige und adäquate Behandlung des Bluthochdrucks vermieden werden –, sind jedenfalls bislang weitgehend ohne Resonanz geblieben.

Mit dem von der internationalen Hypertoniegesellschaft („International Society of Hypertension“, ISH) ausgerufenen Aktionstag, den die Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention in jedem Jahr aktiv begleitet, soll mehr Bewusstsein für die Krankheit geschaffen werden: In der Politik und in der Öffentlichkeit.

Ziel ist, dass möglichst viele Betroffene und ihre Angehörigen mehr über die Krankheit erfahren und lernen, was sie selbst tun können, um ihren Blutdruck besser in den Griff zu bekommen. Um das zu erreichen, organisiert die DHL® in Zusammenarbeit mit zahlreichen kommunalen Akteuren und Partnern im Gesundheitswesen üblicherweise zum Welt Hypertonie Tag viele deutschlandweite Aktionen. Es ist der jährliche Höhepunkt ihrer regelmäßigen Aufklärungs- und Informationsarbeit. Es finden Tage der offenen Tür in Kliniken, Patientenveranstaltungen, Blutdruckmessaktionen in den Innenstädten oder Sportevents statt, die dem Thema Blutdruck gewidmet sind.

Doch wie schon im Vorjahr kann es auch in diesem Jahr Corona-bedingt derartige Angebote nicht geben. Da die aktuelle Situation keine größeren Präsenzveranstaltungen erlaubt, hat sich die Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention in diesem Jahr entschieden, am 19. Juni einen Online-Informationstag Bluthochdruck anzubieten. „Wir halten es für wichtig, auch in der jetzigen Situation über Bluthochdruck zu informieren, denn die Erkrankung macht keine Pandemiepause. Im Gegenteil, viele Menschen



sind im Homeoffice, bewegen sich weniger und haben an ‚Corona-Pfunden‘ zugelegt. Damit steigt ihr Risiko für Bluthochdruck“, erklärt Professor Dr. Florian Limbourg, Hannover, Mitglied im Vorstand der DHL®. „Wir möchten Betroffene trotz der derzeit eingeschränkten Möglichkeiten mit einem neuen digitalen Veranstaltungsformat sensibilisieren, ihnen auch in dieser Situation Unterstützung geben und sie mit ihren Fragen nicht allein lassen. Ich hoffe, dass das Angebot gut angenommen wird“, so der Experte. Renommiertere Medizinerinnen und Mediziner halten Vorträge rund um das Thema Bluthochdruck. Praxisorientierte Workshops bieten u.a. Tipps zur Blutdruckmessung, zu blutdruckgesunder Ernährung oder Bewegung. Chats mit Hochdruckexperten/-expertinnen aus verschiedenen Regionen des Landes bieten die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen und sich zu vernetzen.

Thematisch wird in diesem Jahr die Blutdruckmessung fokussiert. „In dem Hashtag *#meinblutdruckpasst*, den wir als Motto und Logo gewählt haben, stecken zwei Aussagen: Wichtig ist, dass die Blutdruckwerte stimmen, dass jeder sie ab und zu überprüfen sollte und für sich sagen kann ‚Mein Blutdruck passt‘. Die zweite Aussage ist, dass für Betroffene ein Blutdruckpass ratsam ist, eine Dokumentation der Werte – digital, z.B. per App, oder handschriftlich“, erklärt Professor Limbourg. „Bei kaum einer anderen Erkrankung ist die Eigenkontrolle so wichtig.“ Eine einfache und wenig aufwändige Methode zur eigenen Blutdruckkontrolle, um im Falle von Unregelmäßigkeiten reagieren zu können und damit langfristig gesund zu bleiben, ist die regelmäßige Selbstmessung zu Hause. Menschen, bei denen ein Bluthochdruck diagnostiziert wurde, sollten nach neuesten Erkenntnissen eine Woche lang pro Monat täglich morgens und abends den Blutdruck messen und die Werte notieren. Am Ende der Woche wird der Mittelwert aus allen Messwerten bestimmt. Die anderen drei Wochen sind „messfrei“. Eine Anleitung zur Blutdruckmessung sowie einen Blutdruckpass ist abrufbar unter: <https://www.hypertonietag.de/>

„Wir würden uns freuen, wenn über möglichst viele mediale Kanäle auf den Online-Informationstag Bluthochdruck aufmerksam gemacht wird und viele Leserinnen und Leser, Hörerinnen und Hörer sowie Zuschauerinnen und Zuschauer unsere Angebote wahrnehmen“, erklärt Prof. Dr. Ulrich Wenzel, Hamburg, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutschen Gesellschaft für Hypertonie und Prävention im Namen aller Akteure des Vortrags-, Workshop- und Chatprogramms.

### **Erster Online-Informationstag Bluthochdruck am 19. Juni 2021**

Die Organisatoren haben für den 19. Juni ein vielfältiges Programm zusammengestellt, an dem Interessierte unter <https://www.hypertonietag.de/> kostenfrei und ohne Voranmeldung teilnehmen können. Einloggen, Veranstaltung aussuchen, fertig.

#### Kontakt/Pressestelle

Dr. Bettina Albers  
Jakobstraße 38  
99423 Weimar  
albers@albersconcept.de  
Telefon: 03643/ 776423