



Pressemeldung

Nicht verpassen! Online-Informationstag Bluthochdruck am 19. Juni Die Volkskrankheit Hypertonie geht alle an!

Berlin, 10. Juni 2021

Am Samstag, den 19. Juni bietet die Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention erstmalig einen Online-Informationstag Bluthochdruck an. Jeder Interessierte kann sich kostenfrei und unkompliziert einloggen, um über verschiedene Formate – von Vorträgen über Workshops bis hin zu Expertenchats – auf alle Fragen rund um das Thema Bluthochdruck eine kompetente Antwort zu bekommen, sich über den aktuellen Wissensstand zu informieren und so seine Gesundheitskompetenz zu erhöhen. Alle Infos sind abrufbar unter www.meinblutdruckpasst.de

Aufklärung und Wissensvermittlung zum Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) tut not, denn die Volkskrankheit wird wegen der über lange Zeit fehlenden Symptome in ihren Risiken für Leib und Leben von den meisten Menschen unterschätzt. Dabei sind in Deutschland lt. DHL mehr als 25 Millionen Menschen betroffen; fast jeder dritte Erwachsene ist damit den hohen Risiken vor allem für das Herz-Kreislauf- und Gefäßsystem ausgesetzt. Vor diesem Hintergrund müsste es zum Allgemeinwissen gehören, dass man durch Prävention sowie eine rechtzeitige und adäquate Behandlung des Bluthochdrucks Risiken wie Herzinfarkte und Schlaganfälle deutlich reduzieren kann. Dafür müsste jede(r) Erwachsene seinem/ihrer Blutdruck etwas mehr Aufmerksamkeit schenken.

Mit einem Klick einloggen und teilnehmen!

Um viele Menschen mit diesem Anliegen zu erreichen, bietet der in diesem Jahr pandemiebedingt stattfindende Online-Informationstag Bluthochdruck der DHL® am 19. Juni ein interaktives virtuelles Event an, bei dem jeder Interessierte eine Fülle von wertvollen Informationen, Anregungen sowie Services findet und auch auf Fragen kompetente Antworten erhält – alternativ zu den sonst von vielen Bürgerinnen und Bürgern gern genutzten öffentlichen Präsenz- und Aktionsveranstaltungen zu diesem Thema. Im Onlineformat kompakt und genauso verständlich und praxisorientiert wie im persönlichen Gespräch mit Experten/Expertinnen und anderen Betroffenen.

Jede(r) an der eigenen Gesundheit Interessierte, Hypertoniepatientinnen und -patienten und ihre Angehörigen können am 19. Juni 2021 von 9–16 Uhr mehr über die Krankheit Bluthochdruck erfahren. Sie können lernen, was man selbst tun kann, um seinen Blutdruck besser in den Griff zu bekommen und damit Folgerisiken abzuwenden. Welche Blutdruckwerte sollte ich anstreben? Was bedeutet systolisch und diastolisch? Wie und womit messe ich richtig? Was ist unter einer „Weißkittelhypertonie“ zu verstehen? Was hat Bluthochdruck mit meinem Lebensstil zu tun? Welche Risiken, Vorbeugungs- und Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Um solche und alle anderen Fragen zu erläutern und zu beantworten, haben die Initiatoren ein vielfältiges Programm zusammengestellt.

Viele praktische Hilfen, wie z.B. „Wie komme ich raus aus der Snack-Falle“?

Es wird an diesem Tag viele Möglichkeiten geben, an verschiedenen virtuellen Veranstaltungen teilzunehmen. Renommiertere Medizinerinnen und Mediziner halten laienverständliche Vorträge rund um das Thema Bluthochdruck. Anschließend ist viel Zeit für Diskussion und Fragen. Workshops und Live-Coachings enthalten z.B. Tipps zur Blutdruckmessung, zu blutdruckgesunder Ernährung und sportlicher Aktivität, zu Prävention und Behandlung. Die praktischen Workshops finden zweimal an diesem Tag, jeweils parallel statt, und man kann sich



sein Thema auswählen. Ein Workshop widmet sich z.B. dem Thema „Raus aus der Snack-Falle“ und gibt Hilfestellungen, wie man es schafft, durch weniger und gesündere Snacks den Druck aus den Gefäßen zu nehmen und zusätzlich noch überflüssige Pfunde zu verlieren.

Chats mit Hochdruckexpertinnen und -experten aus verschiedenen Regionen des Landes bieten die Möglichkeit via Bildschirm ins Gespräch zu kommen. Zudem kann man Kontakte zu anderen Teilnehmern oder Selbsthilfegruppen knüpfen und sich vernetzen.

Auch die Blutdruckmessung steht im Mittelpunkt des Programms, denn für die Gesundheit ist es wichtig, dass die Blutdruckwerte durchschnittlich unter 135/85 mmHg liegen. Jeder sollte seine Werte ab und zu überprüfen und idealerweise in einem Blutdruckpass dokumentieren – digital, z. B. per App, oder handschriftlich. Bei kaum einer anderen Erkrankung ist die Eigenkontrolle so wichtig.

Kontakt/Pressestelle

Dr. Bettina Albers

Jakobstraße 38

99423 Weimar

albers@albersconcept.de

Telefon: 03643/ 776423