

Pressemeldung

Welt Hypertonie Tag 2022

#entdeckergesucht – fast jeder Dritte weiß nichts von seiner Bluthochdruckerkrankung!

Heidelberg – 07. April 2022. 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. Wie dringend notwendig die Information über Bluthochdruck ist, zeigt eine aktuell in „The Lancet“ publizierte Studie: In Deutschland beträgt die Dunkelziffer fast 30 %. Daher startet die Deutsche Hochdruckliga zum Welt Hypertonie Tag ihre Jahreskampagne #entdeckergesucht.

Entdecker gesucht? Für Bluthochdruck? Ja, denn viele Menschen wissen nicht, dass sie unter Bluthochdruck leiden und damit langfristig ihre Gesundheit und die Aussicht auf ein langes Leben aufs Spiel setzen. Daher lohnt es sich, zum Entdecker zu werden. Um Bluthochdruck zu „entdecken“ und in der Folge gut einzustellen, hilft in der Regel nur eins: messen, messen und noch mal messen!

Wie wichtig es ist, seinen Blutdruck im Blick zu behalten, zeigte eine in „The Lancet“ [1] publizierte Studie. Sie analysiert die Entwicklung der Krankheitslast (Prävalenz) und der Krankheitskontrolle (Anteil der behandelten Patientinnen und Patienten) zwischen 1990 und 2019 anhand von 1.202 populationsbasierten Studien weltweit. Für Deutschland errechnete sie, dass nur 71 % aller weiblichen und 72 % aller männlichen Betroffenen um ihre Erkrankung wissen. Medikamente erhalten nur 64 % der Patientinnen und 61 % der Patienten. Schaut man sich an, wie viele erfolgreich behandelt sind und Blutdruckwerte im Zielbereich aufweisen, ist das in dieser Erhebung nicht einmal die Hälfte der Betroffenen (48 % der Frauen, 43 % der Männer).

Wenig Symptome – viele gefährliche Folgen

„Das ist eine traurige Bilanz“, erklärt Prof. Dr. med. Ulrich Wenzel, Hamburg, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga. „Zumal das Robert Koch-Institut 2015 noch die Bluthochdruckdunkelziffer mit 20 % angegeben hatte [2]. Beide Datensätze sind schwer vergleichbar, die Zahlen lassen aber die Interpretation zu, dass die ‚Awareness‘ für Bluthochdruck tendenziell abnimmt. Womöglich wird die Corona-Pandemie diesen Trend noch verstärken, da andere Gesundheitsprobleme im Fokus standen und viele Menschen aus Angst vor Ansteckungen die Routineuntersuchungen bei der Hausärztin/beim Hausarzt nicht mehr so engmaschig wahrgenommen haben.“ Dabei ist ein unbehandelter Bluthochdruck gefährlich, langfristig sogar lebensgefährlich. Grob gesagt, gehen fast die Hälfte aller Schlaganfälle und Herzinfarkte und fast ein Drittel aller Nierenkrankheiten auf sein Konto. Auch Demenzerkrankungen, sogar Erblindungen, zählen zu den Langzeitfolgen von dauerhaft erhöhten Blutdruckwerten. Eine Auswertung von Gesundheitsdaten der WHO-Länder [3] zeigte, dass die Anzahl der Todesfälle infolge von Herz- und Gefäßerkrankungen mit Bluthochdruck zusammenhängt: je höher die Blutdruckwerte, desto mehr tödliche kardiovaskuläre Ereignisse.



Das Fazit von Dr. med. Marcel Schorrlepp, Mainz, Sprecher der AG Hausärztliche Internisten in der DGIM, lautet: „Bluthochdruck ist der Ausgangspunkt für viele Folgeerkrankungen und legt den Grundstein für die Multimorbidität der Betroffenen im höheren Alter. Bluthochdruck muss behandelt werden. Je früher und konsequenter, desto besser.“

Aktuelle Kampagne animiert zum Blutdruckmessen

Doch in vielen Fällen wird die Diagnose Bluthochdruck gar nicht gestellt. Meistens spüren Betroffene nichts von der Erkrankung. In einigen Fällen führt Bluthochdruck zu Kopfschmerzen, innerer Unruhe oder auch mal Schwindel, aber diese Krankheitszeichen werden, zumindest wenn sie nur gelegentlich auftreten, oft als „Unpässlichkeit“ hingenommen und nicht mit einer Bluthochdruckerkrankung in Zusammenhang gebracht. Aufschluss über die Diagnose gibt am Ende nur die Blutdruckmessung. Wer die Diagnose „verpasst“, ist nicht selten überrascht, wenn sie als vermeintlicher Zufallsbefund nach einer Schlaganfall- oder Herzinfarkt diagnose gestellt wird (*siehe Patientengeschichte*). Gelegentliches Messen gibt hingegen frühzeitig Aufschluss. Ab Werten über 140/90 mm Hg wird es gefährlich – dann spricht man von Hypertonie (Bluthochdruck) und eine Therapie sollte eingeleitet werden. Optimal sind Blutdruckwerte unter 130/80 mm Hg. Bei leicht erhöhten Werten kann man viel durch einen gesünderen 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, daher startet die Deutsche Hochdruckliga ihre Jahreskampagne #entdeckergesucht zum Welt Hypertonie Tag. Die zentrale Botschaft lautet ‚Blutdruckmessen ist einfach!‘ und wir möchten die Menschen zur Blutdruckmessung animieren, um die Dunkelziffer von Menschen mit Bluthochdruck zu senken“, so erklärt Prof. Dr. med. Florian Limbourg, Hannover, Mitglied im Vorstand der Deutschen Hochdruckliga und Initiator dieser öffentlichkeitswirksamen Aktion, das Kampagnenziel. Die Kampagnenbotschaft wird durch drei augenfällige und einprägsame Plakatsmotive transportiert. Auf einem begleitenden Faltblatt zur Kampagne finden sich auch eine Anleitung zur Blutdruckmessung in fünf Schritten und eine Messtabelle, wo man die Werte eintragen und den Wochendurchschnitt berechnen kann.

Social-Media-Mitmachaktion: #entdeckergesucht

Um diese Botschaft in die Bevölkerung zu tragen, ist eine Social-Media-Kampagne und Mitmach-Aktion geplant: Gesucht werden mutige Menschen, die ihre Blutdruckwerte messen – und auch andere dazu motivieren, als „Entdecker“ ihren Blutdruck im Auge zu haben. Idee ist, dass jeder eine Woche lang gemäß Anleitung seine Blutdruckwerte misst, in dem Blutdruckpass auf dem Flyer (*siehe Pressemappe*) einträgt und am Ende seinen Wochendurchschnittswert berechnet. Dann einfach Foto von sich mit dem Faltblatt machen und mit dem Hashtag #entdeckergesucht posten. Allein, zu zweit, mit der Familie oder dem Gartenzweig. Die witzigsten Einsendungen werden wir – wenn uns dafür das Einverständnis der Protagonisten vorliegt – im nächsten „Druckpunkt“ veröffentlichen. Seien Sie kreativ und überraschen Sie uns. Und falls Sie von Ihren Blutdruckwerten überrascht sind, weil der Durchschnittswert über 135/85



mm Hg liegt, lassen Sie es Ihre Ärztin/Ihren Arzt wissen. Denn ein unbehandelter Bluthochdruck ist gefährlich.

Weitere Inhalte der Pressemappe zum Welt Hypertonie Tag 2022

- Fakten/„Listings“ zu Bluthochdruck
- Patientengeschichte von Ortwin Stein
- Patientengeschichte Lars Schmidt
- Hintergrundtext: Genetisch bedingter Bluthochdruck
- Faltblatt Blutdruckmessen (inkl. Messtabelle)
- Hintergrundtext: Blutdruckmessgeräte – achten Sie auf das Siegel der DHL!
- Liste der DHL-zertifizierten Blutdruckmessgeräte
- Banner/Kampagnenmotive zur Social-Media-Verbreitung
- Foto Dr. med. Marcel Schorrlepp, Mainz, Sprecher der AG Hausärztliche Internisten in der DGIM (Copyright: privat)
- Foto Prof. Dr. med. Ulrich Wenzel, Hamburg, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga (Copyright: UKE Hamburg)

[1] (NCD-RisC), Zhou B, Carrillo-Larco RM, Danaei G et al. Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. *Lancet* 2021; 398, 957-980.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)01330-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)01330-1/fulltext)

[2] Robert Koch-Institut. *Epidemiologisches Bulletin* 5/2015.

https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2015/Ausgaben/05_15.pdf?__blob=publicationFile

[3] Sahin B, Ilgün G. Risk factors of deaths related to cardiovascular diseases in World Health Organization (WHO) member countries. *Health Soc Care Community*. 2022 Jan; 30 (1): 73-80. doi: 10.1111/hsc.13156. Epub 2020 Sep 9

Kontakt/Pressestelle

Dr. Bettina Albers

Jakobstraße 38, 99423 Weimar

albers@albersconcept.de

Telefon: 03643/776423