



Pressemeldung

Einer stummen Erkrankung Gehör verschaffen „HyperTon“ – *der* Podcast zum Blutdruck

Heidelberg, 07. Februar 2023

Heute am 7. Februar startet die erste Staffel des neuen Podcasts „HyperTon“. Informativ und vergnüglich werden Themen rund um den Blutdruck beleuchtet und Deutschlands Top-Expertinnen und -Experten befragt. Die Hörerinnen und Hörer erfahren interessante Hintergründe über den ‚richtigen‘ Druck und erhalten wertvolle Tipps für ein Leben mit normalen Blutdruckwerten. Medizinjournalistin Annette Kanis moderiert das neue Format der Deutschen Hochdruckliga, das von der Techniker Krankenkasse unterstützt wird. Die Hochdruckliga möchte mit Hilfe des beliebten Mediums verstärkt jüngere Menschen erreichen und zur gelegentlichen Blutdruckmessung animieren – denn Bluthochdruck ist nicht immer eine Frage des Alters!

Was haben Podcasts und Bluthochdruck gemeinsam? Jeder Dritte nutzt Podcasts [1] – und jeder Dritte leidet an Bluthochdruck/Hypertonie, Tendenz steigend. Daher bietet sich es an, auch einen Podcast über Blutdruck zu machen und über dieses beliebte Medium mehr Menschen für die Bedeutung gesunder Blutdruckwerte zu sensibilisieren. Am 7. Februar 2023 geht der neue Gesundheitspodcast an den Start. Unter dem Titel „HyperTon“ werden interessante Aspekte rund um unseren Blutdruck thematisiert – amüsant und verständlich, Klartext statt verklausulierter Fachsprache. Gleichzeitig unabhängig und fachlich auf dem neuesten Stand, dafür bürgt die Deutsche Hochdruckliga, die Kompetenzstelle für Bluthochdruck in Deutschland.

Medizinjournalistin Annette Kanis spricht mit Expertinnen und Experten der Deutschen Hochdruckliga über die Bedeutung eines gesunden Blutdrucks, und zwar auch schon in jungen Jahren. Das Themenspektrum ist breit: Wie kann ich meinen Blutdruck richtig messen? Wie lässt er sich effektiv senken? Muss ich Medikamente nehmen und, wenn ja, welche Nebenwirkungen können auftreten? Warum tut Bluthochdruck nicht weh? Welche Folgen kann er haben? Welchen Einfluss hat Stress auf den Blutdruck, welche Ernährung? Wie lässt sich trotz Stress im Job ‚ruhig Blut‘ bewahren? Was tun bei Bluthochdruck in der Schwangerschaft oder wenn mein Kind unter Bluthochdruck leidet? Fragen über Fragen, die im Podcast kompetent und lebensnah beantwortet werden.

Die Deutsche Hochdruckliga bietet seit Jahren ein vielfältiges Informationsangebot, das sie nun durch die Podcastreihe „HyperTon“ erweitert hat. Warum? „Podcasts erreichen immer mehr Menschen und sind ein beliebtes Medium, gerade auch bei Jüngeren. Wir möchten verstärkt diese Zielgruppe erreichen, denn Bluthochdruckprävention kann nicht früh genug beginnen. Jeder dritte Mensch ist Hypertoner und wir sehen, dass stressbedingt immer mehr jüngere Menschen Bluthochdruck haben.



Auch viele schwangere Frauen entwickeln Bluthochdruck“, erklärt Prof. Markus van der Giet, Vorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®I Gesellschaft für Bluthochdruck und Prävention.

„Mit ‚HyperTon‘ möchten wir insbesondere Menschen in der ersten Lebenshälfte für einen gesunden Blutdruck sensibilisieren und die Botschaft verankern, dass es sich lohnt, seine Blutdruckwerte zu kennen.“ Denn was jüngere Menschen oft unterschätzen: hohe Werte sind gefährlich und führen auf die Dauer unbemerkt zu irreparablen Schäden an den Blutgefäßen. Diese wiederum können nach Jahren gefährliche Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen nach sich ziehen.

„Bluthochdruck ist über Jahre eine stumme Erkrankung, die u.U. früh beginnt, und nur durch die gelegentliche Blutdruckmessung kann man sichergehen, dass die Werte ok sind. Je früher man seine Blutdruckwerte im Blick hat, desto besser. Wir setzen daher auch auf neue Medien und Formate, um jüngere Menschen mit dieser Präventionsbotschaft zu erreichen. Der Titel unseres Podcasts ‚HyperTon‘, ein Wortspiel auf Hypertonie, den medizinischen Fachbegriff für Bluthochdruck, spielt auch darauf an: wir müssen einer stummen Erkrankung Gehör verschaffen und die Bedeutung gesunder Blutdruckwerte in die Öffentlichkeit ‚ausstrahlen‘.“

Die Podcast-Reihe „HyperTon“ startet am 07.02.2023.

Alle 14 Tage wird eine neue Folge veröffentlicht, die erste Staffel umfasst vier Folgen.

Folge 1: Richtig messen und natürlich vorbeugen – mit Prof. Dr. Oliver Vonend, Wiesbaden

Folge 2: Wirkweise von Hypertensiva – mit Prof. Dr. Joachim Weil, Lübeck

Folge 3: Hypertonie bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen – mit Prof. Dr. Elke Wühl, Heidelberg, und einer Mutter, deren Kind betroffen ist

Folge 4: Hypertonie in der Schwangerschaft – mit Prof. Dr. Markus van der Giet und einer betroffenen, werdenden Mutter

„HyperTon“ hören Sie unter www.hochdruckliga.de und bald überall, wo es Podcasts gibt.

[1] <https://blog.medientage.de/so-klings-zukunft-des-podcasts>

[2] <https://www.hochdruckliga.de/presse/informationen/bluthochdruck-in-zahlen>

Hochdruckliga



Kontakt/Pressestelle

Dr. Bettina Albers

Jakobstraße 38

99423 Weimar

albers@albersconcept.de

Telefon: 03643/ 776423

Mobil: 0174/ 2165629