



Pressemeldung

Welthypertonietag 2023

Blutdruck: Messen. Handeln. Dranbleiben.

Heidelberg, 26. April 2023

Am 17. Mai 2023 ist Welthypertonietag. Der Aktionstag möchte in der Öffentlichkeit ein Bewusstsein für die von Bluthochdruck ausgehenden Gefahren schaffen und die Öffentlichkeit über Präventionsmöglichkeiten, Früherkennung und die Behandlung aufklären. Denn Bluthochdruck ist in Deutschland die Volkskrankheit Nummer 1, allein in Deutschland sind 20 bis 30 Millionen Menschen betroffen. Die Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention unterstützt daher die Initiative der Weltgesundheitsorganisation, die Hypertonie-Prävalenz weltweit bis 2030 um 33 % zu senken. Wichtige Schritte dafür sind die regelmäßige Messung und ein blutdruckgesunder Lebensstil.

20 bis 30 Millionen Menschen, das ist fast jeder dritte erwachsene Bundesbürger, haben eine arterielle Hypertonie. Bei über 60-Jährigen ist im Durchschnitt sogar jeder Zweite betroffen und hat damit ein deutlich erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen, Augenerkrankungen oder Demenz. Auch das Risiko, früher zu versterben, steigt. Wichtig ist also, Bluthochdruck zu erkennen, zu vermeiden und bei Bedarf zu behandeln.

„Leider findet das Thema Bluthochdruck noch immer zu wenig Eingang in den öffentlichen Diskurs. Wer nicht weiß, mit welchen gesundheitlichen Risiken Bluthochdruck einhergeht, wird nicht auf die Idee kommen, die eigenen Blutdruckwerte gelegentlich zu überprüfen“, sagt Prof. Dr. Markus van der Giet Arzt an der Charité und Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga. Dabei sei das der erste Schritt zur Prävention. „Wir Ärzte und Ärztinnen sehen Tag für Tag die gravierenden gesundheitlichen Schäden, die Bluthochdruck anrichtet. Wird er früh erkannt, könnten die oben genannten, gefährlichen Folgeerkrankungen (*siehe auch Grafik im Anhang*) und somit viel Leid verhindert werden, denn Bluthochdruck ist gut behandelbar!“

Blutdruck messen und seine Werte kennen.

30 % der Betroffenen wissen aber nichts von ihrer Erkrankung und so schreitet sie unbemerkt fort. Deshalb sollte jeder Erwachsene seine Vorsorgetermine bei der Hausärztin/dem Hausarzt wahrnehmen. Vor allem aber ist die regelmäßige Selbstmessung notwendig, um den eigenen Blutdruck zu kennen. Wichtig für die Selbstmessung ist, ein geeignetes (geprüftes) Messgerät zu benutzen und gemessene Werte zu dokumentieren. Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt, einmal im Monat eine Woche lang morgens und abends den Blutdruck zu messen. Dann wird der Mittelwert berechnet, der unter 135/85 mmHg liegen sollte. Unterstützung geben Dokumente zum kostenfreien Download unter:

<https://www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessung>.



Bluthochdruck? Bewusst handeln und dranbleiben!

Hauptursache ist bei den meisten Betroffenen der Lebensstil – ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung und/oder zu viel Stress. Übergewicht und eine fehlende Balance zwischen Anspannungs- und Erholungsphasen begünstigen die Entwicklung einer arteriellen Hypertonie. Genau an diesen Stellschrauben zu drehen, sind schon sehr wirksame Maßnahmen, um den Blutdruck zu senken. Das heißt, die Ernährung umstellen, mehr Gemüse in den Speiseplan integrieren, weniger salzen, weniger ungesunde Fette und Fertiggerichte auf den Tisch bringen. Außerdem sich moderat, aber regelmäßig bewegen: Laufen, Walken, Schwimmen, Rad fahren, im Alltag Gelegenheiten nutzen, in Bewegung zu bleiben, z. B. die Treppe nehmen statt Rolltreppe oder Fahrstuhl. Und drittens sollte man auf sich selbst achten, ab und zu „einen Gang herunterzuschalten“, bewusst Ruhe- und Erholungsphasen in seinen Lebensrhythmus einbauen und einfach mal die Seele baumeln lassen. All diese einfachen Maßnahmen erfordern zwar ein wenig Bewusstsein für die eigene Gesundheit, Geduld und auch Durchhaltevermögen, aber sie wirken.

Bei Werten über 140/90 mmHg brauchen Betroffene blutdrucksenkende Medikamente. Entscheidend für den Therapieerfolg ist, dass die Blutdrucksenker regelmäßig und wie verordnet eingenommen und keinesfalls eigenständig abgesetzt werden. Da Bluthochdruck eine chronische Erkrankung und nicht heilbar ist, ist es ratsam, die Behandlung, wie auch alle anderen „blutdruckfreundlichen“ Maßnahmen, zur lebenslangen Gewohnheit werden zu lassen.

Sich informieren, ist wichtig

Ein wichtiger Aspekt für mehr Bewusstsein rund um den Blutdruck und das eigene Blutdruckmanagement ist, sich zu informieren und auf dem Laufenden zu bleiben. Die Deutsche Hochdruckliga ist dafür ein verlässlicher Partner und hält auf ihrer Website www.hochdruckliga.de **umfangreiches Infomaterial sowie kostenfreie Serviceangebote** für Interessierte bereit.

Der **Podcast HyperTon der Deutschen Hochdruckliga** - abrufbar auf allen gängigen Podcast-Streamingplattformen - erklärt bspw. in der Folge „Blutdruck natürlich senken“, was der Höhlenmensch mit dem Bluthochdruck von heute zu tun hat und wie sich Rauchstopp, Bewegung und Ernährungsumstellung auf die Blutdruckwerte auswirken. Reinhören lohnt sich!

Für alle, die sich zum Thema Bluthochdruck informieren möchten, bietet die Deutsche Hochdruckliga am **Welthypertonietag**, dem 17.05., eine groß angelegte **Expertensprechstunde**: 11 Expertinnen und Experten der Deutschen Hochdruckliga aus verschiedenen Regionen beantworten zwischen 17 und 19 Uhr alle eingehenden Fragen. Näheres unter <https://www.hochdruckliga.de/nachricht/expertensprechstunde-zum-welt-hypertonie-tag> (siehe auch Information im Anhang).



Anhang zur Pressemeldung

- **Information zur Expertensprechstunde am 17.05.**
- **Grafik Folgekrankheiten Bluthochdruck**
- **Grafik Präventionskampagne #dranbleiben**
- **Logo Podcast HyperTon**
- **Logo Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®**

Diese Materialien finden Sie in der digitalen Pressemappe im Pressebereich
<https://www.hochdruckliga.de/presse/pressemappen>

Pressestelle

Dr. Bettina Albers
Jakobstraße 38
99423 Weimar
albers@albersconcept.de
Telefon: 03643/ 776423
Mobil: 0174/ 2165629



Folgekrankheiten von Bluthochdruck

Permanent erhöhte Blutdruckwerte schädigen die Gefäße. Die Gesundheit unserer Organe hängt aber von der Gesundheit der Gefäße ab. Das ist der Grund, warum Bluthochdruck gefährliche Folgekrankheiten nach sich zieht. Diese Organsysteme sind besonders häufig betroffen:



Das Herz: Bluthochdruck führt zur Vergrößerung der linken Herzkammer und in der Folge zu Herzschwäche. Verengen sich aufgrund des Hochdrucks die Herzkranzgefäße, leiden die Betroffenen unter einer koronaren Herzerkrankung, die im schlimmsten Fall einen Herzinfarkt verursachen kann.



Das Gehirn: Gefäßschäden im Gehirn sind besonders gefährlich, da sie zu beiden Arten von Schlaganfällen führen können. Verschließt sich ein Gefäß, kommt es zum sogenannten ischämischen Schlaganfall, reißt oder platzt eines, kommt es zu Hirnblutungen. Außerdem erhöht Bluthochdruck das Risiko für Demenz.



Die Nieren: Die Nieren bestehen aus Millionen feinsten Gefäße, die wie ein Filtersystem das Blut reinigen. Sind die Gefäße kaputt, versagt diese lebenswichtige Reinigungsfunktion der Nieren. Dann ist eine Nierenersatztherapie (Dialyse oder Transplantation) erforderlich.



Die Augen: Bluthochdruck führt zur Schädigung der Gefäße in der Netzhaut, es kann zur Sehbeeinträchtigung bis hin zur Erblindung kommen. Zudem ist Bluthochdruck ein Risikofaktor für die altersbedingte Makuladegeneration, bei der Sehzellen zugrunde gehen, wie auch für grünen Star.



 **WELT
HYPERTONIE
TAG**

Experten-Sprechstunde

Am **17.05.2023**, von **17-19 Uhr**, beantworten Expertinnen und Experten der Deutschen Hochdruckliga Ihre Fragen zum Thema „Bluthochdruck“ – ohne Voranmeldung und kostenfrei. **Rufen Sie an!**



 **0 62 21 / 588 55-60**

Dr. med.
Siegfried Eckert
*Kardiologe, Projektleitung Patientenschulungen
der Deutschen Hochdruckliga, Bünde*



 **0 62 21 / 588 55-66**

Dr. med.
Jochen Selbach
*Nephrologe/Kardiologe, Regionalbeauftragter der
Deutschen Hochdruckliga, Bad Mergentheim*



 **0 62 21 / 588 55-61**

Prof. Dr. med.
Reinhard Fünfstück
*Nephrologe/Diabetologe, Regionalbeauftragter
der Deutschen Hochdruckliga, Weimar*



 **0 62 21 / 588 55-67**

Dr. med.
Ulrich Tholl
*Nephrologe/Angiologe, Regionalbeauftragter der
Deutschen Hochdruckliga, Nordenham*



 **0 62 21 / 588 55-62**

Prof. Dr. med.
Florian Limbourg
*Stellv. Vorstandsvorsitzender der Deutschen
Hochdruckliga, Internist/Hypertensiologe,
Hannover*



 **0 62 21 / 588 55-68**

Prof. Prof. h.c. Dr. med.
Markus van der Giet
*Vorstandsvorsitzender der Deutschen
Hochdruckliga, Nephrologe, Berlin*



 **0 62 21 / 588 55-63**

Krankenschwester
Ines Petzold
*Patientenvertreterin im Vorstand der Deutschen
Hochdruckliga und Verantwortliche der SHG,
online und vor Ort in Dresden, Dresden*



 **0 62 21 / 588 55-69**

Prof. Dr. med.
Gerhard Wambach
*Nephrologe/Kardiologe, Regionalbeauftragter der
Deutschen Hochdruckliga, Recklinghausen*



 **0 62 21 / 588 55-64**

Dr. med.
Egbert G. Schulz
*Nephrologe, Regionalbeauftragter der Deutschen
Hochdruckliga, Göttingen*



 **0 62 21 / 588 55-70**

Prof. Dr. med.
Ulrich Wenzel
*Vorstandsmitglied der Deutschen
Hochdruckliga, Nephrologe, Hamburg*



 **0 62 21 / 588 55-65**

Prof. Dr. med.
Peter Schwimmbeck
*Kardiologe/Intensivmediziner,
Regionalbeauftragter der Deutschen
Hochdruckliga, Leverkusen*

Falls sich der Bluthochdruckspezialist Ihrer Wahl bereits in einem Gespräch befindet und Sie nicht direkt zu ihm durchgestellt werden, versuchen Sie es bitte erneut zu einem späteren Zeitpunkt oder kontaktieren Sie einen anderen unserer Experten. Die Beratung ist selbstverständlich **kostenlos** !