



Pressemeldung

Bluthochdruck, der stille Saboteur: bundesweite Experten-Sprechstunde am 15. Mai zum Welthypertonietag 2024



Zu viel Druck?

Blutdruck kennen,

gesund bleiben!

*Die Deutsche Hochdruckliga schafft Aufmerksamkeit für unerkannten Bluthochdruck.
© Deutsche Hochdruckliga e.V.*

Heidelberg, 7. Mai 2024 – Bluthochdruck tut nicht weh, kann aber unsere Gesundheit ruinieren und unsere Lebenszeit deutlich verkürzen: Bluthochdruck ist – unerkannt oder unbehandelt – der gesundheitliche Risikofaktor Nummer eins. Aus diesem Grund organisiert die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention am Mittwoch, den 15. Mai, anlässlich des Welthypertonietags 2024 eine Expertensprechstunde mit Bluthochdruck-Spezialisten aus dem gesamten Bundesgebiet, von Bad Mergentheim bis Greifswald, von Leverkusen bis Weimar (www.hochdruckliga.de). Die Telefonberatung steht allen kostenlos offen. Die Anzahl der Menschen mit Bluthochdruck ist in den vergangenen Jahren wieder gestiegen. „Aus ärztlicher Sicht gibt es eine riesige Versorgungslücke, denn jeder Dritte mit Bluthochdruck – das sind bis zu 10 Millionen Menschen in Deutschland – weiß nichts von seiner Veranlagung“, warnt der Internist Prof. Dr. med. Markus van der Giet, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga. Der Welthypertonietag findet seit dem Jahr 2005 weltweit jährlich am 17. Mai statt und wurde von der World Hypertension League initiiert.

Rund 30 Millionen Menschen mit hohem Blutdruck

Menschen, die jahrelang zu viel Druck auf ihren Blutgefäßen haben, müssen mit schweren Organschäden, Nierenversagen, Herzinfarkt oder Schlaganfall rechnen. Bis zu 30 Millionen Menschen sind in Deutschland von Bluthochdruck betroffen, darunter viele jüngere. Nur rund die Hälfte der Betroffenen ist ausreichend gut behandelt. Aktuelle Zahlen aus dem Gesundheitsatlas Deutschland zeigen, dass die Anzahl der Menschen mit Bluthochdruck aktuell wächst. Hypertonie ist bei den meisten Betroffenen eine angeborene Veranlagung. Sie können also nichts dafür. Aber der Lebensstil befeuert



die Erkrankung – Übergewicht, zu wenig Bewegung, Rauchen, viel Salz oder Stress, also die typischen Faktoren unserer Leistungs- und Wohlstandsgesellschaft.

Der stille Saboteur: warum Bluthochdruck so gefährlich ist

Der erhöhte Druck in den Gefäßen gilt als der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese zählen zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Bei Bluthochdruck setzt die Gefäßalterung früher ein, Gefäße verkalken und der Druck steigt weiter an. Bluthochdruck tut nicht weh, man spürt ihn nicht – darum gilt er als stiller Saboteur. Die Weltgesundheitsorganisation nennt ihn sogar einen stillen Killer. Übermäßiges Schwitzen oder eine gerötete Gesichtshaut sind nur unspezifische Symptome. Das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöht sich deutlich. Das Herz-Kreislauf-System wird in Mitleidenschaft gezogen, was unter anderem auch zu Nieren- oder Augenerkrankungen führen kann. Doch: Was ist eigentlich zu hoch? Prof. Dr. Markus van der Giet hat hierfür eine ganz einfache Faustregel: „Ab 140 wird’s gefährlich! Liegt der obere, systolische Messwert bei 140 oder darüber, sollte man aktiv werden – egal, ob man den Wert einmal oder mehrmals gemessen hat.“ Der hohe Wert und eine mögliche Ursache sollten dann beim Hausarzt abgeklärt werden. Die gute Nachricht lautet: Bluthochdruck ist in den meisten Fällen gut behandelbar. Durch eine gesündere Lebensweise kann ein geringfügig erhöhter Blutdruck wieder sinken. Wenn Medikamente notwendig werden, gibt es für die individuelle Therapie eine Reihe geeigneter Arzneimittel, die der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin für den jeweiligen Fall auswählt, so der Fachmann.

Bundesweite Expertensprechstunde am 15. Mai 2024

Was sind die Anzeichen für einen hohen Blutdruck? Wie oft sollte man messen – und wie geht das? Wann ist er bei einem Kind zu hoch? Gibt es Wechselwirkungen zwischen Medikamenten? Geht es auch ohne Medikamente? Anlässlich des Welthypertonietags beantworten zwölf Experten der Deutschen Hochdruckliga e.V. in einer großen, bundesweiten Telefonsprechstunde alle Fragen rund um die schleichende Erkrankung: Am 15. Mai 2024 stehen Kardiologen, Nephrologen, Internisten und regionale Experten der Hochdruckliga aus Bünde, Bad Mergentheim, Wiesbaden, Halberstadt, Leverkusen, Wuppertal, Recklinghausen, Greifswald, Bad Brückenau, Nürnberg, Weimar und Varel von 17 bis 19 Uhr unter unterschiedlichen Durchwahlen bereit, um ohne Voranmeldung und kostenfrei zu beraten – wenn gewünscht, können die Anrufenden auch anonym bleiben. Mitglieder der Deutschen Hochdruckliga e.V. können auch individuelle Telefonsprechstunden mit auf Bluthochdruck spezialisierten Ärztinnen und Ärzten vereinbaren. Die Ansprechpartner und der Kontakt zu den Experten der Telefonaktion sind auf www.hochdruckliga.de zu finden.

Unerkannter Bluthochdruck – ein junger Patient

Rund 10 Millionen Menschen in Deutschland leben mit unerkanntem Bluthochdruck. Jemand wie Tim M. könnte zu ihnen gehören. Er weiß nichts von seinem Problem. Als Immobilienmakler hat er oft Stress, sein übermäßiges Schwitzen schiebt er auf seinen fordernden Alltag. Oft fühlt er sich unwohl, unruhig und unausgeglichen. So jung schon Bluthochdruck? Nein, das kann nicht sein! Erst als er im Alter von 28



Jahren für den Tauchschein ein Gesundheitszertifikat braucht, fällt sein zu hoher Blutdruck auf, den notwendigen Check-up macht er aber nicht. Zwei Jahre später ist der Druck bei einem weiteren Arztbesuch mit 154/104 mmHg wieder viel zu hoch. Nun wird er stutzig. Er erinnert sich daran, dass auch sein Vater betroffen ist, und auch sein Opa, der an einem Schlaganfall verstarb, hatte Bluthochdruck. Eine Langzeitblutdruckmessung bestätigt die Vermutung: Vor allem in Stresszeiten schießt Tims Blutdruck in schwindelerregende Höhen, auch nachts ist er bedenklich hoch. Eine Untersuchung des Augenhintergrunds zeigt schließlich, dass die feinen Gefäße in Tims Augen bereits geschädigt sind. Hätte er sich frühzeitig um seinen Blutdruck gekümmert, wäre diese Gefäßerkrankung zu verhindern gewesen.

Genau wie viele weitere Betroffene hätte Tim sicher zahlreiche Fragen, die bei der Expertensprechstunde am 15. Mai beantwortet werden könnten.

Über uns

Die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention ist eine gemeinnützige, unabhängige medizinische Fachgesellschaft und Betroffenenorganisation. Bluthochdruck und seine Folgen betreffen die gesamte Gesellschaft. Die Deutsche Hochdruckliga setzt sich seit 1974 dafür ein, dass möglichst viele Betroffene von ihrer Krankheit erfahren und möglichst viele gute Werte erreichen. Zur arteriellen Hypertonie hält sie aktuelle Informationen für alle beteiligten Gruppen bereit: Betroffene, Behandelnde, Forschende, Apotheken, Medien und Unternehmen.

Service für die Medien

Auf www.hochdruckliga.de/presse/pressemappen finden Sie zahlreiche weitere Informationen und Bildmaterial, darunter auch eine Pressemappe zum Welthypertontag am 17. Mai. Gerne vermitteln wir Ihnen Expertinnen und Experten sowie Betroffene für Interviews.

Helfen Sie mit!

Über einen Hinweis auf die Expertensprechstunde und die Bedeutung des Bluthochdrucks würden wir uns sehr freuen. Sie unterstützen damit unsere gemeinnützige Arbeit. Wir stellen Ihnen auch gerne Banner und Füllanzeigen zur Verfügung: www.hochdruckliga.de/presse/uellanzeigen.

Kontakt für die Medien

Silke Kleffner-Pöppel

Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg

presse@hochdruckliga.de

Telefon: +49 62 21 5 88 55-18

Mobil (Geschäftsführerin Frau Dr. Barbara Pfeilschifter): 0 170-329 293 7

www.hochdruckliga.de



Quellen

Neuhauser H, Kuhnert R, Born S (2017). 12-Monats-Prävalenz von Bluthochdruck in Deutschland. Journal of Health Monitoring 2(1): 57–63. DOI 10.17886/RKI-GBE-2017-007. ISSN 2511-2708

Wissenschaftliches Institut der AOK (WIdO). Gesundheitsatlas Deutschland.

https://www.gesundheitsatlas-deutschland.de/erkrankung/arterielle_hypertonie?activeValueType=prevalence&activeLayerType=stat
e (Abruf: 06.05.2024)

Global report on hypertension: the race against a silent killer. (2023).

<https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/hypertension-report> (Abruf: 06.05.2024)

Herzmedizin. Was ist Bluthochdruck?

<https://herzmedizin.de/fuer-patienten-und-interessierte/wissen/blutdruck/bluthochdruck-ursachen-symptome.html#:~:text=Diese%20schwerwiegenden%20Folgesch%C3%A4den%20k%C3%B6nnen%20durch%20Bluthochdruck%20ausgel%C3%B6st%20werden%3A,Nieren%3A%20Niereninsuffizienz%2C%20Nierenversagen%204%20Augen%3A%20Sch%C3%A4digungen%20der%20Netzhaut> (Abruf 06.05.2024)