



## Pressemeldung

### **Bewegung bei Bluthochdruck – was ist hilfreich und sinnvoll? Kostenfreier Online-Vortrag mit Prof. Dr. Peter Seizer (Aalen) am 18.11.2025 im Rahmen der Bluthochdruck Universität der Deutschen Hochdruckliga**

Heidelberg, 10. November 2025



*Bildunterschrift: Wie lässt sich Bewegung gezielt zur Blutdruckregulation einsetzen? Und welche Trainingsformen sind besonders geeignet bei Bluthochdruck? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt eines kostenfreien Online-Vortrags der Bluthochdruck Universität der Deutschen Hochdruckliga am 18. November 2025.*

**Text:**

*In Deutschland leiden Schätzungen zufolge rund 20 bis 30 Millionen Menschen an Bluthochdruck. Unbehandelt erhöht er das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschäden erheblich. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind hierzulande die häufigste Todesursache, doch durch Prävention, eine rechtzeitige Diagnose, eine wirksame Behandlung und gezielte Veränderungen des Lebensstils lässt sich das Risiko deutlich senken.*

Regelmäßige Bewegung zählt zu den wirksamsten Maßnahmen, um Bluthochdruck zu senken und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Doch wie viel Bewegung ist sinnvoll – und kann Sport auch schädlich sein? „Vorzüge und Grenzen von Bewegung und sportlicher Betätigung bei Bluthochdruck“ (18. November, 18:30–19:30 Uhr) erklärt Professor Dr. med. Peter Seizer vom Ostalb-Klinikum Aalen im Rahmen eines kostenfreien Online-Vortrags der Bluthochdruck Universität der Deutschen Hochdruckliga am 18. November 2025.



**Weitere Informationen zu Teilnahme und Programm:** [www.bluthochdruck-uni.de](http://www.bluthochdruck-uni.de)

Dass Sportarten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren den Blutdruck senken können, ist bekannt. Doch wie intensiv sollten Betroffene trainieren? Ist Kraft- oder Ausdauersport bei Bluthochdruck sinnvoller? Und welche Bedeutung haben isometrische Übungen? Diese und weitere Fragen beantwortet Seizer im Rahmen seines Vortrags.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, über eine Chatfunktion Fragen an den Referenten zu stellen. Teilnehmende haben auch die Möglichkeit, ihr neues Wissen spielerisch zu testen.

Eine Anmeldung oder die Einrichtung eines Benutzerkontos ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei und offen für alle Interessierten. Link zum Vortrag und weitere Termine finden Sie unter [www.bluthochdruck-uni.de](http://www.bluthochdruck-uni.de).

Die Veranstaltung wird von der AOK gefördert und ist Teil einer Reihe von Fachvorträgen zu Herz-Kreislauf-Themen. Die „Bluthochdruck-Universität“ ist ein kostenfreies, digitales Angebot der Deutschen Hochdruckliga e. V. Sie bietet wissenschaftlich fundierte Informationen rund um Herz-Kreislauf-Themen für Menschen mit Hypertonie und alle Interessierten und fördert zugleich den Austausch unter Betroffenen.

**Termin:** Dienstag, 18. November 2025, 18:30–19:30 Uhr

**Service für die Medien**

Über einen Hinweis auf die Vortragsreihe und die Bedeutung von Bluthochdruck würden wir uns sehr freuen. Hierfür finden Sie hier weitere Informations- und Werbematerialien zum Download: [www.hochdruckliga.de/presse/pressemappen](http://www.hochdruckliga.de/presse/pressemappen)

**Zur Person**

Professor Dr. med. Peter Seizer ist Chefarzt der Medizinischen Klinik II (Kardiologie, Rhythmologie, Angiologie) des Ostalb-Klinikums Aalen und Regionalbeauftragter der Deutschen Hochdruckliga. Zuvor war er in leitender Funktion am Universitätsklinikum Tübingen tätig. Schwerpunkte seiner Arbeit sind Herzrhythmusstörungen und Herzinsuffizienz.

**Über uns**

Die Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL)<sup>®</sup> | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention ist eine gemeinnützige, unabhängige medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft. Sie setzt sich seit 1974 für die Förderung der Wissenschaft und eine wissenschaftlich fundierte Aufklärung der Öffentlichkeit auf dem Gebiet der Hypertonie ein. Sie bündelt die Expertise aus allen relevanten Fachgruppen und stellt diese allen Beteiligten zur Verfügung. Wissenschaftliche Sektionen und der jährliche wissenschaftliche Kongress sichern aktuelles Fachwissen und den fachlichen Austausch. Stipendien und Wissenschaftspreise fördern den wissenschaftlichen Nachwuchs. Durch die Zertifizierung von Fachärztinnen und -ärzten sowie interdisziplinären Hypertonie-Zentren sichert

Hochdruckliga



die Deutsche Hochdruckliga eine qualitativ hochwertige, umfassende Versorgung von Hypertonikerinnen und Hypertonikern im deutschsprachigen Raum. [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

**Pressekontakt**

Clara Küppers

Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg

[presse@hochdruckliga.de](mailto:presse@hochdruckliga.de)

Telefon: +49 62 21 5 88 55-42

Webseite: [www.hochdruckliga.de/presse](http://www.hochdruckliga.de/presse)