

Bitte einmal aufstehen: Digitale Anregungen für einen gesunden Blutdruck

Heidelberg, 6. Mai 2026

Fällt es dir auch schwer dranzubleiben?

BlutdruckImpuls:

wöchentliche Impulse zu

- Ernährung
- Bewegung
- Stressmanagement und "Dranbleiben"

Ab Juni auf unserem
WhatsApp-Kanal: bit.ly/dhl-whatsapp
kostenlos abonnieren und dabei sein!

Mit freundlicher Unterstützung der 

To Do Liste

1. mehr bewegen
2. gesünder essen
3. weniger Stress
4. genug trinken
5. regelmäßige checks

OOPS!

Mit regelmäßigen WhatsApp-Nachrichten will die Deutsche Hochdruckliga Menschen dabei unterstützen, in kleinen Schritten mehr für ihre Gesundheit zu tun – insbesondere für ihren Blutdruck. „BlutdruckImpuls“ heißt das neue digitale Format, das ab Juni kostenfrei und ohne Registrierung für alle offensteht.

Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und möglichst wenig Stress: In der Theorie sind diese Empfehlungen den meisten bekannt. In der Praxis jedoch scheitert die Umsetzung oft an Zeit oder Motivation. Genau hier setzt die neue WhatsApp-Kampagne „BlutdruckImpuls“ an. Sie liefert regelmäßig kurze, leicht umsetzbare Impulse, die dabei helfen, gesunde Verhaltensweisen nachhaltig in den Alltag zu integrieren und die Blutdruckgesundheit zu verbessern. Interessierte können den Service ab Juni abonnieren und erhalten die Inhalte direkt auf ihr Smartphone.

Das Prinzip ist einfach: Abonnentinnen und Abonnenten des WhatsApp-Kanals der Deutschen Hochdruckliga erhalten wöchentlich kompakte Anregungen zu Themen wie Ernährung, Bewegung und Stressmanagement. So erinnert eine Nachricht beispielsweise daran, im Alltag kurze Aktivpausen einzulegen – etwa vom Schreibtisch aufzustehen, sich zu strecken oder auf



die Zehenspitzen zu gehen. Schon zwei bis drei Minuten können einen spürbaren Unterschied machen. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit.

Andere Impulse regen dazu an, bewusster zu essen, sich Zeit für Mahlzeiten zu nehmen und zwischendurch das Besteck beiseitezulegen. Auch kleine Entspannungsübungen, etwa das bewusste Wahrnehmen des eigenen Herzschlags, helfen dabei, in stressigen Situationen zur Ruhe zu kommen.

Im Mittelpunkt steht die kontinuierliche Begleitung: Die regelmäßigen Nachrichten über WhatsApp unterstützen dabei, gesundheitsfördernde Routinen Schritt für Schritt zu festigen.

Mit „BlutdruckImpuls“ erweitert die Deutsche Hochdruckliga ihr digitales Informations- und Präventionsangebot um ein besonders praxisnahes und alltagstaugliches Format. Das Angebot ist kostenfrei und ohne Registrierung zugänglich. Interessierte können den [WhatsApp-Kanal der Deutsche Hochdruckliga einfach und kostenlos abonnieren](#) und erhalten die Impulse ab Juni direkt auf ihr Smartphone.

Ermöglicht wird das Format mit freundlicher Unterstützung der Techniker Krankenkasse.

Über uns

Die Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL)[®] | 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 die Deutsche Hochdruckliga eine qualitativ hochwertige, umfassende Versorgung von Hypertonikerinnen und Hypertonikern im deutschsprachigen Raum. www.hochdruckliga.de

Pressekontakt:

Beatrix Gashi
Deutsche Hochdruckliga e.V.
Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg
presse@hochdruckliga.de
Telefon: +49 (0)62 21 5 88 55-42
Mobil: +49 (0)170-329 293 7
Webseite: www.hochdruckliga.de/presse