

Herz unter Druck – Bluthochdruck Thema der Herzwochen 2021

Herzwochen der Deutschen Herzstiftung informieren über Ursachen, Diagnose, Therapie und Gefahren des „stillen Killers“ für Herz und andere Organe

Etwa ein Drittel aller Erwachsenen in Deutschland hat einen zu hohen Blutdruck, das sind ca. 20 Millionen Menschen (Robert Koch-Institut). Davon leiden etwa vier Millionen daran, ohne es zu wissen – diese hohe Dunkelziffer ist besorgniserregend. Die Volkskrankheit Bluthochdruck gilt als wesentlicher Grund für einen vorzeitigen Tod und ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Hirnblutung, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder andere Erkrankungen wie Nierenversagen. „Leider führen oft erst die schwerwiegenden Folgen eines unbehandelten Hochdrucks die betroffenen Personen zum Arzt. Dem wollen wir mit gezielter Aufklärung entgegenwirken. Bluthochdruck lässt sich mit Hilfe von Medikamenten und einem gesunden Lebensstil sehr gut behandeln“, betont Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Gemeinsam mit Unterstützung der Medien wollen wir die Öffentlichkeit für die Gefahren des Bluthochdrucks sowie für die Wichtigkeit der Blutdruckmessung und der konsequenten Behandlung und Prävention sensibilisieren.“ Dazu hat die Deutsche Herzstiftung die Volkskrankheit zum Thema der Herzwochen 2021 unter dem Motto „Herz unter Druck“ gewählt. Infos unter:

www.herzstiftung.de/herzwochen2021 Vom 1. bis zum 30. November informiert Deutschlands größte Aufklärungskampagne auf dem Gebiet der Herzerkrankungen mit kostenfreien Informationen (digital/Print) und mehreren Hundert Aktionen von Kliniken, Arztpraxen und Gesundheitsinstitutionen über die Volkskrankheit Bluthochdruck. Die Kampagne richtet sich an Patientinnen und Patienten sowie Angehörige, Interessierte und medizinische Fachkräfte.

Blutdruck frühzeitig messen und Medikamente nicht absetzen

Das Tückische an dem „stillen Killer“: Bluthochdruck kann auch trotz hoher Blutdruckwerte ohne Beschwerden verlaufen und deswegen jahrelang unbehandelt oder gar unentdeckt bleiben. Jeder sollte deshalb seinen Blutdruck kennen und ihn ab 40 regelmäßig messen oder beim Arzt messen lassen. Bei familiärer Vorbelastung ist eine routinemäßige Untersuchung des Blutdrucks auch schon früher sinnvoll. „Millionen von Männern und Frauen kennen ihren Blutdruck überhaupt nicht, weil sie ihn nicht messen lassen. Sie laufen Gefahr einer schleichenden schwerwiegenden Schädigung ihrer Gefäße und Organe“, so Voigtländer, Kardiologe und Intensivmediziner am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) in Frankfurt am Main. Viel zu wenig bekannt sei, dass ein normaler oder niedriger Blutdruck im Laufe des Lebens sich sehr oft in einen hohen Blutdruck verwandelt. Die Herzstiftung appelliert deshalb an alle Menschen, regelmäßig ihren Blutdruck zu messen. „Bei jedem Arztbesuch, wenn man zum Hausarzt wegen eines neuen Rezepts geht oder zur Augenärztin wegen einer Brille, kann man darum bitten, dass der Blutdruck gemessen wird“, so der Herzstiftungs-Vorstand. Die inkonsequente Einnahme der blutdrucksenkenden Medikamente ist ein weiterer kritischer Punkt: Bluthochdruckpatienten nehmen oftmals ihre Medikamente nicht – wegen tatsächlicher oder vermuteter Nebenwirkungen –, vermindern die Dosierung oder brechen die Therapie ganz ab. Häufig sind den Patienten nicht ausreichend die Wirkungen und Nebenwirkungen der Blutdruckmedikamente bekannt.

Hochdruckexperten informieren

Ziel der Herzstiftung und ihrer Herzwochen ist es, umfassend über Bluthochdruck zu informieren und möglichst viele Menschen dafür zu gewinnen, ihren Blutdruck messen zu lassen und sich über die Behandlung, die Ursachen und Vorbeugung des Bluthochdrucks zu informieren. Zu den vielfältigen Aktionen zählt auch eine umfassende Broschüre, in der Bluthochdruckexperten verständlich über das Thema informieren. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Behandlung. Themen der Herzwochen sind u. a.:

- Was ist Bluthochdruck und wie wird der Blutdruck gemessen? (Arzt, Apotheker, Selbstmessung, Langzeitmessung)
- Ursachen des Bluthochdrucks: Vererbung, Alter, Lebensstil, Stress/Stressbewältigung
- Bluthochdruck und seine Folgen wie Hypertensive Herzkrankheit, Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen
- Medikamente: Welche senken den hohen Blutdruck? Was sind ihre Nebenwirkungen? Was bewirkt die Kombinationstherapie?
- Wann muss Bluthochdruck behandelt werden? (leichter, mittlerer und schwerer Bluthochdruck)
- Die Bedeutung des Lebensstils bei der Behandlung und was man selbst tun kann (Gewicht, Bewegung, Ernährung, Salz, Genussmittel Alkohol und Nikotin)
- Sport und Blutdrucksenkung: Welche Sportart bei welchen Werten?
- Bluthochdruckkrise - was tun?
- Bluthochdruck bei Kindern: Wie kommt es dazu? Welche Rolle spielen Lebensstilfaktoren wie Übergewicht und familiäre Vorbelastung?

Die Herzwochen unter dem Motto „Herz unter Druck“ richten sich an alle, denn jeder kann – auch bereits im Kindesalter – von Bluthochdruck und den daraus schwerwiegenden Folgen betroffen sein. An der Aufklärungskampagne beteiligen sich Kliniken, niedergelassene Kardiologen, Krankenkassen und Betriebe. Infos zu Vortragsveranstaltungen, Online-Beiträgen, Telefonaktionen und Ratgeber-Angeboten (Text, Video, Audio) sind ab Mitte Oktober unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021 abrufbar oder per Tel. 069 955128-333 zu erfragen

Ihre Ansprechpartner: die Expertinnen und Experten der Deutschen Herzstiftung

Die Herzspezialisten/innen aus dem Vorstand und dem Wissenschaftlichen Beirat der Herzstiftung – Kardiologen, Herzchirurgen und Kinderkardiologen aus Universitätskliniken, Herzzentren und kardiologischen Praxen im gesamten Bundesgebiet – stehen Ihnen zu Fragen rund um das Kampagnen-Thema Bluthochdruck (Diagnostik, Therapie, Ursachen, Vorbeugung) zur Verfügung, für:

- Experten-Interviews für Radio, TV, Online, Printmedien
- Reportagen in Klinik/Praxis nach Möglichkeit mit Fallbericht eines/r Betroffenen
- Experten-Telefonaktionen in Radio und TV (Call-in) und Printmedien

Gerne unterstützen wir Sie mit fachlichen Informationen zum Herzwochen-Schwerpunktthema und mit Service-Angeboten für Ihre Berichterstattung

Wir unterstützen Sie bei Ihrer Berichterstattung: Die Pressemappe zu den Herzwochen 2021 ist abrufbar ab Mitte Oktober 2021 unter www.herzstiftung.de/pressemappe-herzwochen-2021

Informieren Sie sich über die Herzwochen in den sozialen Medien der Herzstiftung unter: <https://www.facebook.com/deutsche.herzstiftung/>

<https://www.youtube.com/user/DeutscheHerzstiftung>

<https://www.instagram.com/herzstiftung/>

[Tweets by Herzstiftung](#)

Bildmaterial (anzufordern unter presse@herzstiftung.de, Tel. 069 955128-114) **More information:**

<https://www.herzstiftung.de/herzwochen2021>

<https://www.herzstiftung.de/pressemappe-herzwochen-2021> - ab Mitte Oktober

<https://www.herzstiftung.de>