

## Mit Druck gegen Hypertonie: Neue Patientenbroschüre der Deutschen Hochdruckliga als wichtiger Baustein der Prävention

**Ein neuer Patientenratgeber der Deutschen Hochdruckliga unterstützt Ärztinnen und Ärzte sowie Apotheken in der Präventionsarbeit von Bluthochdruck. Das 16-seitige Heft eignet sich für alle Patientinnen und Patienten mit Hypertonie - das sind 20 bis 30 Millionen Menschen in Deutschland - oder Personen mit Risikofaktoren. Die Broschüre unterstützt bei der Lebensstilanpassung, die neben frühzeitiger Diagnose und Behandlung schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenschäden verhindern kann.**

„Wir haben ein erhebliches Präventionsproblem: Die unzureichende Kontrolle kardiovaskulärer Risikofaktoren wie Bluthochdruck mindert nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen, sondern belastet auch das Gesundheitssystem erheblich“, sagt Prof. Dr. Markus van der Giet, Vorstand der Deutschen Hochdruckliga.

Deutschland zählt zu den Ländern mit den höchsten Gesundheitsausgaben weltweit – dennoch liegt die Lebenserwartung vor allem wegen der höheren Rate von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im europäischen Vergleich im unteren Drittel [1]. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes aus dem Jahr 2020 kostet die Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen 56,7 Milliarden Euro – nur ein Bruchteil dieses Betrags fließt in Präventionsmaßnahmen. Regelmäßige Anlaufstellen für Patientinnen und Patienten wie Hausärzte, Arbeitsmedizinerinnen und Arbeitsmediziner sowie Apotheken sollten daher verstärkt in die Prävention von Bluthochdruck eingebunden werden.

### **Evidenzbasierte Präventionsstrategien für die Praxis**

Die neue Broschüre „Bluthochdruck vorbeugen“ vermittelt evidenzbasierte Informationen zu Ursachen und Risiken der Hypertonie und gibt praxisnahe Empfehlungen zur Prävention. Fachkräfte im Gesundheitswesen können die Broschüre zur Unterstützung ihrer Beratungsarbeit nutzen. „Gut informierte Patienten treffen fundierte Entscheidungen für ihre Gesundheit und profitieren langfristig“, sagt Prof. van der Giet. Anhand des BERN-Prinzips erfahren Betroffene, wie sie den Blutdruck durch Anpassungen in den Bereichen Verhalten, Bewegung, Stressmanagement und Ernährung stabil halten können. „Schon kleine Veränderungen können das Wohlbefinden der Patienten effektiv verbessern“, betont Prof. van der Giet. „Bereits ab 5,5 Stunden pro Woche Spaziergehen zeigt sich eine durchschnittliche Blutdruckreduktion von 6/3 mmHg.“ Strategien zur Stressbewältigung wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson können dem Effekt einer Medikation ähneln.

### **Blutdruckmessung - ein zentraler Bestandteil der Prävention**

Eine Hypertonie bleibt in frühen Stadien oft unbemerkt, da Symptome meist erst bei stark erhöhten Werten (>160 mmHg) auftreten. Patientinnen und Patienten stellen sich erst dann beim Arzt vor, wenn sich bereits Organschäden manifestiert haben [2]. Ab dem 40. Lebensjahr sollten Erwachsene ihren Blutdruck deshalb mindestens einmal jährlich kontrollieren lassen, insbesondere wenn Risikofaktoren wie Übergewicht, Diabetes oder eine familiäre Vorbelastung vorliegen.

Eine regelmäßige Selbstmessung ermöglicht es, Blutdruckschwankungen zu erkennen, und bietet eine gute Grundlage für die weitere Diagnostik. Die korrekte Durchführung ist dabei von entscheidender Bedeutung. „Fehlmessungen sind ein großes Problem, da sie sowohl zu einer Übertherapie als auch zu einer unnötigen Verunsicherung der Patienten führen können“, betont Prof. van der Giet. Auch zu diesen Themen bietet die Hochdruckliga leitliniengerechtes Informationsmaterial wie eine Messanleitung und ein Blutdruck-Tagebuch, das dabei hilft, Fehlerquellen zu vermeiden und Betroffene motiviert, die Kontrolle regelmäßig durchzuführen.

### **Kostenlose Patientenaufklärung**

Die neue Präventionsbroschüre sowie alle weiteren Informationsmaterialien können kostenlos unter <https://www.hochdruckliga.de/betroffene/infomaterial-zum-download> heruntergeladen oder als Printversion bestellt werden. Informationen für Patientinnen und Patienten veröffentlicht die Deutsche Hochdruckliga auch in ihrem Podcast „HyperTon“ und auf ihrem YouTube-Kanal unter <https://www.youtube.com/@hochdruckliga>. Zudem gibt es auf der Website ein Verzeichnis geprüfter Blutdruckmessgeräte.

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 die Deutsche Hochdruckliga eine qualitativ hochwertige, umfassende Versorgung von Hypertonikerinnen und Hypertonikern im deutschsprachigen Raum. <https://www.hochdruckliga.de>

### **Originalpublikation:**

- [1] Jasilionis D, van Raalte AA, Klusener S, Grigoriev P: The underwhelming German life expectancy. Eur J Epidemiol 2023; 38 (8): 839-850. <https://doi.org/10.1007/s10654-023-00995-5>.
- [2] McEvoy JW, McCarthy CP, Bruno RM et al.: 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. Eur Heart J 2024; 45 (38): 3912-4018. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178>.