

## Am 17. Mai ist der Welthypertonietag

™ B.A. Lisa Marie Nodurft, Anna Stecher, Jenny Krause, B.A. Lisa Gräbe,  
Dipl. Med. Olaf Haberecht

---

Der LVPR hat gemeinsam mit der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland das Projekt „IST-Analyse zur Gesundheitsbildung/ Gesundheitskompetenz bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE) in Mitteldeutschland“ initiiert. Mitteldeutschland umfasst die Bundesländer Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Das Ziel war es aus den erworbenen Kenntnissen bedarfsangepasste Handlungsmaßnahmen für die Steigerung der Gesundheitskompetenz abzuleiten. Die Zielgruppe waren nichtbetroffene und betroffene Personen von HKE im erwerbsfähigen Alter in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen.

Laut der Befragung gab die Mehrheit der Teilnehmenden an, den eigenen Blutdruck zu kennen, aber nur 13 % kannten den Normbereich des Blutdrucks. Nach Definition der WHO gilt bei den Erwachsenen ein systolischer Blutdruck von mehr als 140 mmHg und/oder ein diastolischer Blutdruck von mehr als 90 mmHg als Bluthochdruck (Hypertonie) (vgl. Deutsches Ärzteblatt, 2023).

Der Welthypertonietag ist ein Aktionstag, um das Bewusstsein für Bluthochdruck zu schärfen und die Bedeutung von Prävention und Behandlung von Bluthochdruck hervorzuheben. Auch in diesem Jahr hat die World Hypertension League (WHL) ein Motto für den Welthypertonietag herausgegeben: „Measure Your Blood Accurately, Control It, Live Longer“, auf Deutsch „Messen Sie Ihren Blutdruck richtig, kontrollieren Sie ihn und leben (dadurch) länger“, wie schon 2023 (vgl. Deutsche Hochdruckliga, 2024).

Bluthochdruck betrifft etwa 20–30 Millionen Menschen in Deutschland. Bei den über 60-Jährigen ist es sogar jeder Zweite (vgl. Deutsche Hochdruckliga, o.J., S. 2). Sachsen-Anhalt und Thüringen sind, laut BARMER-Atlas, die Bundesländer mit dem höchsten Anteil an Hypertonie-Patientinnen und -Patienten zwischen 18 und 64 Jahren (vgl. BARMER, 2023). In den beiden Bundesländern leiden jeweils 216 bzw. 204 je 1.000 Einwohnerinnen und Einwohner an Hypertonie (vgl. ebenda).

Zu den wichtigsten Risikofaktoren für Bluthochdruck gehören die Lebensstilfaktoren, wie ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung, Übergewicht, ein erhöhter Alkoholkonsum und Stress. Somit besteht ein hohes Präventionspotential, um der Hypertonie entgegenzuwirken (vgl. Robert Koch-Institut, 2023). Dies ist jedoch individuell abhängig. Nicht bei jeder erkrankten Person ist eine alleinige Veränderung des Lebensstils ohne Medikamente ausreichend (vgl. Deutsche Herzstiftung, 2021).

Bei der Hypertonie ist der Blutdruck in den Arterien dauerhaft erhöht, was auf lange Sicht zu einer Schädigung des Herzens und der Blutgefäße führen kann (vgl. Deutsche Herzstiftung, o. J. a). Meist macht sich der hohe Blutdruck nicht bemerkbar, denn Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Nasenbluten können, müssen aber nicht auftreten (vgl. Deutsche Hochdruckliga, o.J., S. 6). Erst die Krankheiten, die aus unbehandeltem Bluthochdruck resultieren können, wie bspw. ein Schlaganfall, ein Herzinfarkt, eine Herzinsuffizienz oder Herzrhythmusstörungen, zwingen viele Menschen dazu, zum Arzt oder zur Ärztin zu gehen (vgl.

Deutsche Herzstiftung, o. J. a). Daher ist es wichtig, den eigenen Blutdruck regelmäßig zu messen (oder messen zu lassen) und im Falle erhöhter Werte sofort ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, um die körperliche Gesundheit zu erhalten (vgl. ebenda).

Im Jahr 2023 wurden die neuen Leitlinien der Europäischen Bluthochdruckgesellschaft vorgestellt (vgl. Deutsche Herzstiftung, o.J. b). Diese betonen die Wichtigkeit regelmäßiger Kontrollen. Insgesamt werden Menschen mit einem Alter von über 40 Jahren empfohlen einmal im Jahr ihren Blutdruck beim Hausarzt oder ggf. in der Apotheke bestimmen zu lassen, um frühzeitig Auffälligkeiten wahrzunehmen. Des Weiteren wird die bisherige Einteilung von optimal, normal und hochnormal durch drei verschiedene Stadien ersetzt, um damit den Betroffenen die Notwendigkeit einer Lebensstiländerung bzw. einer medikamentösen Therapie näher zu bringen. Genauere Informationen dazu können Sie der Website der Herzstiftung unter dem Titel „[Neue Leitlinien Hypertonie: Wichtige Infos für Bluthochdruck-Patienten](#)“ entnehmen. Wichtig ist auch die Betrachtung neuer Risikofaktoren, wie z. B. Schlafstörungen, Migräne, Depressionen, nicht-alkoholische Fettlebererkrankung (NASH) oder chronische entzündliche Krankheiten sowie Infektionen. Um für einen blutdruckgesunden Lebensstil zu sorgen, werden Maßnahmen wie das Antistressstraining (Yoga oder autogenes Training) empfohlen. Weitere Empfehlungen sind eine salzarme und kaliumreiche Ernährung, um den Blutdruck zu senken (eine erhöhte Kaliumaufnahme gilt jedoch nicht für Menschen mit einer fortgeschrittenen chronischen Nierenkrankheit) (vgl. ebenda).

Angesichts der weitreichenden Auswirkungen von Bluthochdruck auf die Gesundheit und die Lebensqualität ist es unerlässlich die öffentliche Aufklärung und Prävention zu fördern. Durch gezielte Maßnahmen, die auf die Verbesserung der Gesundheitskompetenz und den gesunden Lebensstil abzielen, kann ein Beitrag zur Reduzierung der Prävalenz von Bluthochdruck und den damit verbundenen Folgeerkrankungen geleistet werden.



## Literaturverzeichnis

- BARMER. (2023). *BARMER-Atlas zu Bluthochdruck – Sachsen-Anhalt und Thüringen am stärksten betroffen*. Abgerufen von <https://www.barmer.de/presse/presseinformationen/pressearchiv/barmer-atlas-zu-bluthochdruck-sachsen-anhalt-und-thueringen-am-staerksten-betroffen-1250368>
- Deutsches Ärzteblatt. (2023). *WHO verlangt mehr Einsatz gegen Bluthochdruck*. Abgerufen von <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/146059/WHO-verlangt-mehr-Einsatz-gegen-Bluthochdruck#:~:text=Bluthochdruck%20kann%20zu%20Schlaganfall%20Herzinfarkten,das%20zu%20der%20Krankheit%20beitrage>.
- Deutsche Herzstiftung. (2021). *Blutdruck auf natürliche Weise senken: in fünf Schritten*. Abgerufen von <https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/herzwochen-2021-bluthochdruck-senken>
- Deutsche Herzstiftung. (o. J. a). „Lass dich checken“: Warum regelmäßiges Blutdruckmessen so wichtig ist. Abgerufen von <https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/publikationen-und-medien/welthypertonietag>
- Deutsche Herzstiftung. (o. J. b). *Neue Leitlinien Hypertonie: Wichtige Infos für Bluthochdruck-Patienten*. Abgerufen von <https://herzstiftung.de/herz-sprechstunde/aktuelle-stellungnahmen/leitlinien-hypertonie#:~:text=Ganz%20pragmatisch%20gilt%20nun%20offiziell,Jahre%20wenn%20das%20vertragen%20wird>.
- Deutsche Hochdruckliga. (2024). *Welthypertonietag 2024: Blutdruckmessen ist immer (noch) angesagt!* Abgerufen von <https://www.hochdruckliga.de/nachricht/welthypertonietag-2024-blutdruckmessen-ist-immer-noch-angesagt>
- Deutsche Hochdruckliga. (o. J.). *Häufige Fragen und Antworten zum Thema Bluthochdruck*. Abgerufen von <https://www.hochdruckliga.de/fileadmin/downloads/patienten/DHL-XXXXX-23-Broschuere-FAQ-Web.pdf>
- Robert Koch-Institut. (2023). *Hypertonie (Bluthochdruck)*. Abgerufen von [https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/H/Hypertonie/Hypertonie\\_node.html#:~:text=Hypertonie%20\(Bluthochdruck\)%20kann%20zu%20Herz,wichtigste%20ver%20nderbare%20Risikofaktor%20f%20Mortalit%20](https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/H/Hypertonie/Hypertonie_node.html#:~:text=Hypertonie%20(Bluthochdruck)%20kann%20zu%20Herz,wichtigste%20ver%20nderbare%20Risikofaktor%20f%20Mortalit%20)