

## MEDIENINFORMATION

Greifswald, 10. Mai 2016

### **Nicht spürbar und äußerst gefährlich - Bluthochdruck (Hypertonie) ist Deutschlands Risikofaktor Nr. 1 fürs Herz** **Unimedizin Greifswald lädt am 20. Mai zum Aktionstag ein**

**Bluthochdruck spürt man nicht, deswegen fällt er lange nicht auf, und genau das macht ihn so gefährlich! Etwa 20 bis 30 Millionen Menschen in Deutschland sind von Bluthochdruck (Hypertonie) betroffen. Das ist fast jeder Dritte. Wer denkt, Bluthochdruck sei eine „Alterserkrankung“, liegt falsch. Das Interdisziplinäre Hypertonie Team an der Universitätsmedizin Greifswald lädt anlässlich des Welt Hypertonie Tages am Freitag, dem 20. Mai 2016 (10-12 Uhr), zu einer öffentlichen Informationsveranstaltung zum Bluthochdruck in das Klinikfoyer (Sauerbruchstraße) ein. Der Eintritt ist frei!**

Der Welt Hypertonie Tag 2016 steht in diesem Jahr unter dem Motto „Blutdruck in Bewegung“. Ziel ist es, die Öffentlichkeit für das Krankheitsbild Bluthochdruck zu sensibilisieren. Denn Bluthochdruck kann jeden treffen! In Deutschland ist Bluthochdruck immer noch viel verbreiteter und gefährlicher als den meisten Menschen bewusst ist. Viele Patienten ignorieren die Erkrankungen, bis es zu gefährlichen Folgeschäden kommt. Denn wird Bluthochdruck nicht rechtzeitig behandelt, kann er Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen nach sich ziehen. Seit 2005 wird der von der Welt Hypertonie Liga und der Deutschen Hochdruckliga e.V. initiierte Welt Hypertonie Tag veranstaltet, um auf den Risikofaktor Nr. 1 für Herz- Kreislauferkrankungen und entsprechende Vorsorgemaßnahmen aufmerksam zu machen. Während bis zum 45. Lebensjahr vorwiegend Männer erkranken, so steigt die Anzahl der betroffenen Frauen nach dem 50. Lebensjahr deutlich an. Übergewicht, Stress, Nikotin- und Alkoholmissbrauch, Bewegungsmangel und ein erhöhter Salzkonsum sind neben genetischen, hormonellen und weiteren Faktoren die hauptsächlichen Ursachen für Bluthochdruck.

Auf dem Aktionstag informieren die Experten des Interdisziplinären Hypertonie Teams über Bluthochdruck, wie man ihn erkennen kann und sinnvolle Präventionsmaßnahmen. Zum Team gehören Spezialisten der Augenheilkunde, Kardiologie, Angiologie, Endokrinologie, Nephrologie, Ernährungsmedizin und Psychosomatik. Ab 10.00 Uhr werden allgemeinverständliche Kurzvorträge angeboten, die schon die vielfältigen Auswirkungen von Bluthochdruck verdeutlichen. Dabei geht es um „Die Folgen von unbehandeltem Bluthochdruck - Warum sind so viele Medikamente bei der Behandlung von Bluthochdruck nötig?“, „Das Auge als diagnostisches Fenster beim Bluthochdruck - Was kann uns der Augenhintergrund über den Blutdruck sagen?“ und „Lässt sich der Blutdruck durch Ernährung beeinflussen?“

Besucher des Aktionstages gegen Bluthochdruck können darüber hinaus wichtige Parameter für den Bluthochdruck messen lassen, so unter anderem den Bauchumfang, das Gewicht, Blutzucker, Blutdruck und den Body Mass Index (BMI). Vor Ort werden ferner die Pulswellengeschwindigkeit und Gefäßsteifigkeit sowie das Risiko auf Schlafapnoe und Diabetes und der Augenhintergrund untersucht. Weitere Informationen gibt es zur gesünderen salzarmen Ernährung und aktuellen Gewichtsreduktions-Kursen der Unimedizin. Alle Aktionen sind kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht nötig.

## HINTERGRUND

### Der Blutdruck - was ist das eigentlich?

Unser Herz pumpt das Blut durch unseren Körper und versorgt so Gewebe und Organe mit lebenswichtigen Stoffen. Damit das Blut jeden Bereich des Körpers erreichen kann, muss es unter Druck durch die Gefäße hindurchfließen. Dieser Druck wird Blutdruck genannt. Bluthochdruck liegt vor, wenn wiederholt Blutdruckwerte über 140/90 mmHg gemessen werden. Auch wenn nur einer der beiden Werte erhöht ist, handelt es sich um Bluthochdruck. Da der Blutdruck im Tagesverlauf schwankt, ist eine einzelne Messung nicht aussagekräftig. Die beste Möglichkeit, Bluthochdruck festzustellen, ist die Blutdruckselbstmessung. Ein zu hoher Blutdruck überlastet auf Dauer Herz und Gefäße und kann lebensgefährliche Folgen haben. Da Bluthochdruck keine spezifischen Symptome verursacht, fällt er meist erst in einem fortgeschrittenen Stadium auf und muss häufig medikamentös behandelt werden. Die Diagnose Bluthochdruck erfordert neben der Einnahme von Medikamenten auch eine umfassende Änderung des Lebensstils. Mit Bewegung, Entspannung und bewusster Ernährung können in jedem Alter zu hohe Blutdruckwerte positiv beeinflusst werden.

### Bluthochdruck spürt man nicht, deswegen fällt er lange nicht auf, und genau das macht ihn so gefährlich!

Nur bei wenigen Patienten ist eine klare Ursache, wie eine Nieren- oder Gefäßerkrankung, für die Entstehung des Bluthochdrucks zu finden. Meist entsteht Bluthochdruck durch das Zusammenwirken mehrerer Risikofaktoren. Übergewicht, Bewegungsmangel, hormonelle Veränderungen, zu viel Stress, Rauchen und ein zu hoher Alkoholkonsum können dabei eine Rolle spielen.

Ein gesunder Lebensstil kann Bluthochdruck vorbeugen. Bei Menschen mit leichter Hypertonie mit Werten unter 160/90 mmHg können moderates Training, gesunde, abwechslungsreiche, fett- und salzarme Kost sowie Entspannungsübungen die Blutdruckwerte durch den positiven Effekt auf den Körper so weit normalisieren, dass Sie auf Blutdruckmedikamente verzichten können. Bei Werten darüber kann ein gesunder Lebensstil langfristig die Dosis der Medikamente reduzieren oder auch überflüssig machen. Bluthochdruck früh erkennen und rechtzeitig behandeln, steigert in jedem Alter die Lebenserwartung.

*Quelle und weitere Infos unter [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de) oder [www.hypertonietag.de](http://www.hypertonietag.de)*

**UMG Hypertonie Team:** Tel. 03834 86-66 03

**Foto UMG:** *Nur durch regelmäßiges Messen können Bluthochdruck entdeckt und gesundheitliche Folgeschäden vermieden werden.*

#### Universitätsmedizin Greifswald (UMG)

Klinik für Innere Medizin A

*Direktor: Prof. Dr. med. Markus M. Lerch*

Ferdinand Sauerbruch Straße, 17475 Greifswald

T +49 3834 86-72 30

E [gastro@uni-greifswald.de](mailto:gastro@uni-greifswald.de)

[www.medizin.uni-greifswald.de](http://www.medizin.uni-greifswald.de)

[www.facebook.com/UnimedizinGreifswald](https://www.facebook.com/UnimedizinGreifswald)

