



PRESSEMITTEILUNG

PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Weniger Salz ins Festessen, mehr Bewegung draußen ...

Klaus Wingen

Telefon: +49 621 383-3549 (-3184)

Telefax: +49 621 383-2195

klaus.wingen@umm.de

23. Dezember 2013

94 / 2013

Mannheimer Klinikdirektor in Vorstand der Deutschen Hochdruckliga gewählt

Professor Dr. med. Bernhard Krämer, Direktor der V. Medizinischen Klinik an der Universitätsmedizin Mannheim (UMM), ist vor einigen Tagen in den Vorstand der Deutschen Hochdruckliga gewählt worden. Dieses Ehrenamt möchte er dazu nutzen, auf die Gefahren eines zu hohen Blutdrucks aufmerksam zu machen – ein zentrales Anliegen dieses Verbandes.

Da eine Hypertonie – so der Fachausdruck – auch durch den Lebensstil beeinflusst werden kann, bergen die Feiertage durchaus Risiken. Daher rät Professor Krämer zu bewusst weniger Salz im Festessen, zu regelmäßigem Konsum von Obst und Gemüse, zu einem sehr bewussten Umgang mit Alkohol und zu viel Bewegung an der frischen Luft. „Es geht ausdrücklich nicht darum, die Weihnachts- und Neujahrsfreude zu verderben. Ganz im Gegenteil: Bluthochdruck zu vermeiden bedeutet, sich an den Feiertagen einfach besser zu fühlen,“ so Professor Krämer. Gerade die so oft beschworene Muße „zwischen den Jahren“ könne zudem Anlass sein, Entspannungstechniken wie Autogenes Training zu erlernen.

In Deutschland leiden nach Schätzungen von Experten mehr als 30 Millionen Menschen an Bluthochdruck, darunter viele, denen dies gar nicht bewusst

Universitätsmedizin Mannheim

Universitätsklinikum

Theodor-Kutzer-Ufer 1-3

68167 Mannheim

www.umm.de

ist. Denn so Professor Dr. Krämer: „Ein zu hoher Blutdruck wird zwar mit zunehmendem Alter immer wahrscheinlicher, macht sich aber zunächst nicht in Form von Gesundheitsbeschwerden bemerkbar. Schon von daher ist es wichtig, den eigenen Blutdruck regelmäßig kontrollieren zu lassen.“ Als Obergrenze für den Blutdruck geben Ärzte einen Wert von 140 / 90 mmHg an. Unbehandelt droht eine Schädigung der Gefäße, zudem steigt das Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden.

Die von Professor Dr. Krämer geleitete V. Medizinische Universitätsklinik darf seit 2012 die von einer europäischen Fachgesellschaft („European Society of Hypertension“) verliehene Bezeichnung „Exzellenzzentrum für Bluthochdruck“ führen. Weitere Schwerpunkte neben dem Bluthochdruck sind Nephrologie (Nierenerkrankungen), Endokrinologie (Drüsenerkrankungen) und Rheumatologie (Bewegungs- und Autoimmunerkrankungen).

Die Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL), Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention, versteht sich als Forum, das unter anderem den Austausch zwischen Experten und Laien fördern möchte. In ihren Vorstand wählte sie Professor Dr. Krämer im Verlauf ihres 37. Wissenschaftlichen Kongresses, der vom 12. bis 14. Dezember 2013 in Münster stattfand. Schirmherrin der Deutschen Hochdruckliga ist die Internistin, Moderatorin und ehemalige Schauspielerin Dr. med. Marianne Koch.