

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

(Frankfurt a. M., 20. Oktober 2021) Etwa ein Drittel aller Erwachsenen in Deutschland hat einen zu hohen Blutdruck, das sind ca. 20 Millionen Menschen (Robert Koch-Institut). Viele von ihnen haben Bluthochdruck ohne es zu wissen – das ist besorgniserregend. Denn die häufigste 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, 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. Je älter ein Mensch wird, desto wahrscheinlicher wird es, dass er Bluthochdruck entwickelt. Bei den über 60-Jährigen liegt der Anteil der Menschen mit Bluthochdruck bei über 60 Prozent. 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 in Video-Filmen und neuer Broschüre

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. In zahlreichen Videos informieren Bluthochdruckexperten auf dem YouTube-Kanal der Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos über Ursachen, Behandlung, und Vorbeugung des Bluthochdrucks. Darüber hinaus informieren. Experten verständlich in der neuen Broschüre „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ über das Thema. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Behandlung des Bluthochdrucks.

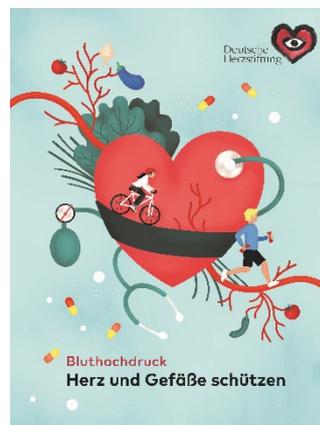
- Was ist Bluthochdruck und wie wird der Blutdruck gemessen?
- Ursachen des Bluthochdrucks: Vererbung, Alter, Lebensstil, Stress/Stressbewältigung
- Bluthochdruck und seine Folgen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen
- Medikamente: Welche senken den hohen Blutdruck? Was sind ihre Nebenwirkungen?
- Wann muss Bluthochdruck behandelt werden?
- Die Bedeutung des Lebensstils bei der Behandlung und was man selbst tun kann
- 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

Herzwochen-Broschüre zu Bluthochdruck – die stille Gefahr

Zu den vielfältigen Herzwochen-Aktionen zählt die Broschüre „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“, in der renommierte Bluthochdruckexperten laienverständlich über Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks informieren. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention. Die 130 Seiten umfassende Broschüre kann bei der Herzstiftung kostenfrei angefordert werden unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Mail unter bestellung@herzstiftung.de oder Tel. 069 955128-400.



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/>
<https://twitter.com/Herzstiftung>

Herzstiftungs-Podcast „imPULS – Wissen für Ihre Gesundheit“ mit einer Podcast-Serie zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck – Hören Sie rein!
www.herzstiftung.de/podcasts

Die gesamte **Herzwochen-Pressemappe (2021) mit Bildmaterial** finden Sie unter (oder bei der **Pressestelle der Herzstiftung** unter presse@herzstiftung.de, Tel. 069 955128-114/-140):
www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe



Kampagnen-Logo
(Bildnachweis: DHS)



Prof. Dr. Thomas Voigtländer
(Bildnachweis: DHS)

Kontakt zur Pressestelle:

Michael Wichert (Ltg.), Tel. 069 955128114 / Pierre König, Tel. 069 955128140, E-Mail-Kontakt: presse@herzstiftung.de

Bluthochdruck: Leiser Killer für Herz und Gefäße – wie schützt man sich?

**Herzschwäche, Vorhofflimmern, Schlaganfall: Ursache ist häufig ein über
Jahre unbemerkter Bluthochdruck. Wer früh genug handelt, kann etwas
dagegen tun**

(Frankfurt a. M., 20. Oktober 2021) Über 20 Millionen Menschen haben in Deutschland einen hohen Blutdruck, etwa jeder dritte Erwachsene – sehr viele wissen nichts von ihrem Bluthochdruck. „Diese hohe Dunkelziffer der unerkannten und somit unbehandelten Bluthochdruckleiden ist besorgniserregend. Denn jede auch so geringe Erhöhung des Blutdrucks schädigt Gefäße und auf Dauer lebenswichtige Organe wie Herz, Gehirn oder Nieren“, warnt der Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Meinertz vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung anlässlich der bundesweiten Herzwochen, die sich unter dem Motto „Herz unter Druck“ der häufigsten Volkskrankheit Bluthochdruck widmen (Infos: www.herzstiftung.de/herzwochen2021). Zu den schwerwiegenden Komplikationen eines dauerhaften unzureichend oder nicht behandelten Bluthochdrucks gehören Herzschwäche, Gehirnblutung und Schlaganfall sowie Vorhofflimmern und Nierenversagen. „Je ausgeprägter die Blutdruckerhöhung ist, desto schwerer sind die Folgen für die Organe“, so der Kardiologe im Herzwochen-Ratgeber „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ (130 Seiten). Dieser kann kostenfrei unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Telefon unter 069 955128-400 angefordert werden.

Blutdruckmessen: die beste Vorsorge

Das Tückische an Bluthochdruck: Obwohl Organe möglicherweise bereits geschädigt sind, macht er sich nicht mit Beschwerden bemerkbar. „Vor allem ein dauerhaft erhöhter Blutdruck lässt den Körper an den hohen Druck gewöhnen. Man fühlt sich dennoch gut“, berichtet Meinertz. Symptome wie Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen oder Nasebluten können, müssen aber nicht auftreten. „Wenn sich Bluthochdruck mit Beschwerden bemerkbar macht, ist es in aller Regel schon zu spät, weil es bereits zur Schädigung von Gefäßen und Organen gekommen ist“, so Meinertz. Umso wichtiger bei der Vorsorge ist die früh- und rechtzeitige Erkennung des Bluthochdrucks durch Messung, damit der Blutdruck medikamentös und mit einem gesunden Lebensstil gut eingestellt werden kann. Die Deutsche Herzstiftung und Hochdruckexperten empfehlen deshalb allen Erwachsenen folgende Zeitintervalle für eine Blutdruckmessung

- mit optimalen Blutdruckwerten (unter 120 mmHg/80 mmHg) mindestens alle fünf Jahre

- mit normalen Werten (120-129 mmHg/80-84 mmHg) alle drei Jahre
- mit hochnormalem Blutdruck (130-139 mmHg/85-89 mmHg) mindestens einmal im Jahr
- mit Bluthochdruck Grad 1 (ab 140 mmHg/ab 90 mmHg) regelmäßig zu Hause

Erst indem man erhöhte Blutdruckwerte durch einen gesunden Lebensstil, allen voran mit Ausdauerbewegung, Abbau von Übergewicht und der konsequenten Einnahme der blutdrucksenden Medikamente konsequent senkt, beugt man wirksam den Folgeerkrankungen des Bluthochdrucks wie Herzschwäche in Form der hypertensiven Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Als einer der wichtigsten Lebensstilfaktoren gilt regelmäßiger Ausdauersport wie Radfahren, Walken, Joggen oder Schwimmen: Wer fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten aktiv ist, kann seine Werte um fünf bis zehn mmHg senken. „Auch andere Formen der Bewegung sind wirksam – Hauptsache, man wird regelmäßig aktiv“, rät Meinertz. „Mit Ausdauerbewegung sinkt die Wahrscheinlichkeit, Übergewicht und damit einen weiteren Risikofaktor für Herzkrankheiten zu entwickeln.“ Als optimale Blutdruckzielwerte gelten aktuell für jüngere Patienten bis zum Alter von 65 Jahren weniger als 130 mmHg systolisch, sofern sie es vertragen. Patienten über 65 sollten auf systolische Werte unter 140 mmHg kommen, um Nebenwirkungen zu vermeiden. Die genannten Werte gelten auch für Patienten mit Nebenerkrankungen wie Diabetes, koronare Herzkrankheit (KHK) und nach einem Schlaganfall. Weitere Infos zum Bluthochdruck unter www.herzstiftung.de/bluthochdruck

Hypertensive Herzkrankheit („Hochdruckherz“)

Wie kommt es aber durch hohen Bluthochdruck zu den schwerwiegenden Komplikationen? Die schwerwiegendste Komplikation eines unkontrollierten Bluthochdrucks ist die „hypertensive Herzkrankheit“. Hoher Blutdruck führt auf Dauer wegen der chronischen Druckbelastung auf das Herz zu einer Vergrößerung der Muskelmasse der linken Herzkammer, wodurch das Herz an Elastizität und Leistungskraft verliert. Die Herzkammer kann sich in der Entspannungsphase (Diastole) nicht mehr ausreichend mit Blut füllen. „Es entsteht zunächst eine Herzschwäche mit erhaltener Pumpkraft (Auswurfraction), aber die Patienten leiden bereits an typischen Symptomen einer Herzschwäche wie Luftnot und leichte Ermüdbarkeit, weil der Organismus nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden kann“, erläutert Meinertz. Schließlich entwickelt sich eine Herzschwäche mit reduzierter Pumpkraft in der linken Herzkammer mit allen Beschwerden einer schweren Herzschwäche (Infos: www.herzstiftung.de/herzschwaechе-therapie). Hinzu kommt in diesem Stadium das Risiko eines plötzlichen Herztods. Denn Rhythmusstörungen sind die häufigste Folge der auch „Hochdruckherz“ genannten hypertensiven Herzkrankheit.

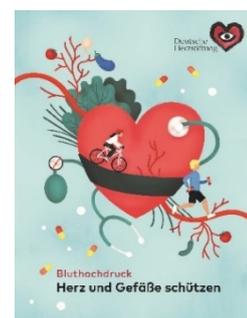
Schlaganfall und Herzinfarkt: Warum durch Bluthochdruck?

Bei Bluthochdruckpatienten besteht allein aufgrund der dauerhaften Gefäßbelastung durch den erhöhten Blutdruck ein Risiko für Schlaganfall. „Der permanent hohe Blutdruck ist der mit Abstand wichtigste Risikofaktor für den Schlaganfall. Dazu kommt es zumeist, weil thrombotisches oder arteriosklerotisches Material aus den Halsschlagadern mit dem Blutstrom ins Gehirn schwemmt und dort ein Gefäß verstopfen“, erklärt Meinertz. Eine andere Ursache für den Schlaganfall sind Blutgerinnsel (Thromben), die sich aufgrund der Rhythmusstörung Vorhofflimmern im linken Vorhof des Herzens bilden und ins Gehirn gelangen. Vorhofflimmern ist die häufigste Rhythmusstörung infolge eines unbehandelten Bluthochdrucks; 70 % der Patienten mit Vorhofflimmern haben Bluthochdruck. Bei den meisten Patienten tritt es zunächst anfallsartig auf und geht bei weiterhin unkontrolliertem Bluthochdruck in ein anhaltendes Vorhofflimmern über. „Deshalb sollte man beim Blutdruckmessen auch den unregelmäßigen Herzschlag mit Hilfe der Puls-Anzeige am Blutdruckmessgerät feststellen. Oder man tastet wiederholt den eigenen Puls oder beobachtet Pulsunregelmäßigkeiten mit Hilfe einer Smartwatch“, rät Meinertz. Infos unter www.herzstiftung.de/vorhofflimmern.

Anders als beim Schlaganfall ist Bluthochdruck für die KHK und den akuten Herzinfarkt nur ein Risikofaktor neben einer Reihe weiterer Faktoren wie genetische Disposition, Fettstoffwechselstörungen, Rauchen oder Zuckerkrankheit. „Allerdings geht jeder zweite Herzinfarkt auf das Konto eines Bluthochdrucks“, betont Meinertz. Die KHK ist eine Durchblutungsstörung wegen verengter Herzkranzgefäße („Arterienverkalkung“) und die Grunderkrankung des Herzinfarkts. Bluthochdruck wirkt dauerhaft schädigend auf die Blutgefäße, indem er ihr Endothel, die zarte innere Zellschicht, die die Blutgefäße von innen wie eine schützende Tapete auskleidet, wirkt. Leidet das Endothel, leiden auch die Blutgefäße – und das wiederum erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. „Da die meisten der von einem unkontrolliert hohen Blutdruck verursachten Schäden nicht reparabel sind, ist die frühzeitige Messung und therapeutische Einstellung eines hohen Blutdrucks zwingend notwendig.“ Wie man richtig Blutdruck misst, erklärt ein Herzstiftungs-Video unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos

Herzwochen-Broschüre zu Bluthochdruck – die stille Gefahr

Zu den vielfältigen Herzwochen-Angeboten zählt die Broschüre „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“, in der renommierte Bluthochdruckexperten laienverständlich über Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks informieren. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention. Die 130 Seiten umfassende Broschüre kann bei der Herzstiftung kostenfrei angefordert werden unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Mail unter bestellung@herzstiftung.de oder Tel. 069 955128-400.



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-Angebote (Text, Video, Audio) sind unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021 abrufbar oder per Tel. 069 955128-333 zu erfragen

Informieren Sie sich **in den sozialen Medien** über die Herzwochen der Herzstiftung unter:

<https://www.facebook.com/deutsche.herzstiftung/>
<https://www.youtube.com/user/DeutscheHerzstiftung>
<https://www.instagram.com/herzstiftung/>
<https://twitter.com/Herzstiftung>

Experten-Videos zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck sind erreichbar unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos

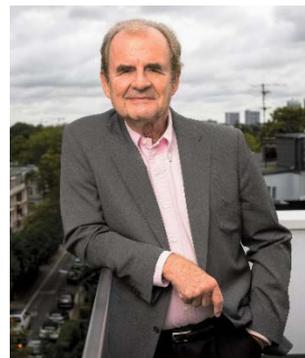
Herzstiftungs-Podcast „imPULS – Wissen für Ihre Gesundheit“ mit einer Podcast-Serie zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck – Hören Sie rein!
www.herzstiftung.de/podcasts

Die gesamte **Herzwochen-Pressemappe (2021) mit Bildmaterial** finden Sie unter (oder bei der Pressestelle der Herzstiftung unter presse@herzstiftung.de, Tel. 069 955128-114/-140):
www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe

Herz unter Druck
Ursachen, Diagnose und
Therapie des Bluthochdrucks



HERZ
unter Druck



Kampagnen-Logo
(Bildnachweis: DHS)

Prof. Dr. Thomas Meinertz
(Bildnachweis: Jörg Müller)

Kontakt zur Pressestelle:

Michael Wichert (Ltg.), Tel. 069 955128114 / Pierre König, Tel. 069 955128140, E-Mail-Kontakt:
presse@herzstiftung.de

Corona und Herz: Blutdruck senken und zweifach profitieren

Bluthochdruck steigert Risiko für Herzkrankheiten und schwere Covid-19-Verläufe – Herzstiftung gibt Tipps zur Vorsorge und rät zur Covid-19-Impfung

(Frankfurt a. M., 28. Oktober 2021) Bluthochdruck (Hypertonie) gilt als einer der größten Risikofaktoren für Schlaganfall, Nierenschwäche, Herzinfarkt und viele weitere Erkrankungen. Zudem kann Bluthochdruck – ähnlich wie andere chronische Erkrankungen, etwa Diabetes oder Herzschwäche, das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 erhöhen. Dies gilt besonders bei Personen ohne Covid-19-Schutzimpfung. Für Hypertoniker lohnt es sich daher doppelt, die eigenen Blutdruckwerte im Blick zu behalten und sie durch eine konsequente Therapie zu senken. Und dabei kann jeder mitwirken: „Mit einer gesunden Lebensführung und Gewichtsabnahme tragen insbesondere übergewichtige Hochdruckpatienten dazu bei, die Dosis der Blutdruckmedikamente so niedrig wie nötig zu halten“, betont Herzspezialist Prof. Dr. med. Heribert Schunkert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung und Ärztlicher Direktor des Deutschen Herzzentrums München (DHM) anlässlich der bundesweiten Herzwochen. Diese widmen sich in diesem Jahr unter dem Motto „Herz unter Druck“ der häufigsten Volkskrankheit Bluthochdruck. Ausführliche Informationen zu Ursachen, Folgen und Prävention von Bluthochdruck finden Betroffene und Interessierte unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021

Die Deutsche Herzstiftung rät zudem Menschen, die zu einer Personengruppe gehören, für die eine Zulassung der Covid-19-Impfung vorliegt, und die noch nicht geimpft sind, sich jetzt impfen zu lassen. Dieser Appell richtet sich besonders an chronisch Kranke und Ältere mit einem höheren Risiko für einen schweren Corona-Krankheitsverlauf wie Hypertoniker, aber auch an Gesunde ohne diagnostizierte Vorerkrankungen. „Patienten mit Herz- und Kreislauferkrankungen zählen zum besonders gefährdeten Personenkreis mit einem höheren Risiko für schwere Covid-19-Krankheitsverläufe. Für sie ist die Covid-19-Impfung eine sehr wichtige Schutzmaßnahme“, hebt Prof. Schunkert hervor. „Allerdings sollten auch Gesunde nicht das Risiko unterschätzen, an Covid-19 schwer zu erkranken oder zu sterben.“ Infos zur Covid-19-Impfung bietet die Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/corona-impfung

Viele schwere Covid-19-Verläufe wären vermeidbar

Wie Bluthochdruck das Risiko für einen schweren Verlauf einer Covid-19-Erkrankung erhöht, belegt eine Studie der Tufts University in den USA, in der mehr als 900.000

Klinikbehandlungen mit Covid-19 ausgewertet wurden: Sie zeigt, dass 64 Prozent der behandlungsbedürftigen Covid-19-Fälle in Zusammenhang mit Vorerkrankungen wie Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck und Herzinsuffizienz standen. Allein 26,2 Prozent der schweren Verläufe seien auf Bluthochdruck zurückzuführen, errechneten die Wissenschaftler (1). Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) weist auf Bluthochdruck als Risikofaktor für schwere Covid-19-Verläufe hin (2). „Durch konsequente Behandlung der Vorerkrankungen, beispielsweise eine Senkung des Blutdrucks bei Hypertoniepatienten, wären viele schwere Covid-19-Verläufe vermeidbar“, betont Schunkert. Gleichzeitig verringert sich für Patienten durch Senken des Blutdrucks auch das Risiko, einen Schlaganfall, Herzinfarkt, eine Herzschwäche oder eine Nierenschädigung zu erleiden. „Ebenso wichtig ist es, Übergewicht zu vermeiden. Das gelingt mit einem gesunden Lebensstil, vor allem mit regelmäßiger Ausdauerbewegung. Denn Übergewicht ist der wichtigste Risikofaktor für das Entstehen von Bluthochdruck“, betont der Hochdruckexperte am DHM.

Blutdruck senken durch Ausdauersport

Bei der Behandlung von Patienten mit Bluthochdruck sind nicht allein Medikamente, sondern ist vor allem der Lebensstil von großer Bedeutung. „Manchmal ist es sogar möglich, durch eine gesunde Lebensweise komplett auf die Einnahme von Blutdrucksenkern zu verzichten“, berichtet Schunkert. Als einer der wichtigsten Lebensstilfaktoren zur Senkung des Blutdrucks gilt regelmäßiger Ausdauersport, zum Beispiel Radfahren, Walken oder Joggen: Wer fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten aktiv ist, kann seine Werte um fünf bis zehn mmHg systolisch senken. Auch andere Formen der Bewegung sind wirksam – Hauptsache, man wird regelmäßig aktiv. Neben der direkten Wirkung auf den Blutdruck hat das Training weitere positive Effekte: Das Immunsystem wird gestärkt und die Wahrscheinlichkeit sinkt, Übergewicht und damit einen weiteren Risikofaktor für Herzkrankheiten zu entwickeln. Zur Senkung des Blutdrucks empfiehlt die Deutsche Herzstiftung folgende Veränderungen des Lebensstils:

- Fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten bewegen
- Normalgewicht halten bzw. Übergewicht abbauen
- Salzkonsum reduzieren
- Alkoholgenuss deutlich begrenzen: 10 bis maximal 20 Gramm pro Tag (entspricht 0,1 bis maximal 0,2 Liter Wein oder 0,2 bis maximal 0,4 Liter Bier)
- Stress verringern und ausreichend schlafen
- Aufs Rauchen verzichten

Informationen zur Prävention, Ursachen und Folgen von Bluthochdruck finden Betroffene unter folgenden Links: www.herzstiftung.de/bluthochdruck und www.herzstiftung.de/herzwochen2021

Quellen

Stephanie L Harrison S L et al., *Cardiovascular risk factors, cardiovascular disease, and COVID-19: an umbrella review of systematic reviews*, European Heart Journal - Quality of Care and Clinical Outcomes, Volume 7, Issue 4, October 2021, Pages 330–339, <https://doi.org/10.1093/ehjqcco/qcab029>

- (1) *Journal of the American Heart Association* Vol. 10, No. 5: Meghan O’Hearn, Junxiu Liu, Frederick Cudhea, Renata Micha, and Dariush Mozaffarian: *Coronavirus Disease 2019 Hospitalizations Attributable to Cardiometabolic Conditions in the United States: A Comparative Risk Assessment Analysis*
<https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/JAHA.120.019259>
- (2) *World Health Organisation (WHO), Hypertension and COVID-19. Scientific Briefs, 17th June 2021, WHO reference number: WHO/2019-nCoV/Sci_Brief/Hypertension/2021.1* . Abgerufen am 25.10.2021 unter https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Hypertension-2021.1

Die **Herzwochen unter dem Motto „Herz unter Druck“** richten sich an alle, denn jeder kann – 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 Aufklärungsaktionen und Ratgeber-Angeboten (Text, Video, Audio) sind unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021 abrufbar oder per Tel. 069 955128-333 zu erfragen

Herzwochen-Broschüre zu Bluthochdruck – die stille Gefahr

Zu den vielfältigen Herzwochen-Aktionen zählt die Broschüre „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“, in der renommierte Bluthochdruckexperten laienverständlich über Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks informieren. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention. Die 130 Seiten umfassende Broschüre kann bei der Herzstiftung kostenfrei angefordert werden unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Mail unter bestellung@herzstiftung.de oder Tel. 069 955128-400.



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/>
<https://twitter.com/Herzstiftung>

Herzstiftungs-Podcast „imPULS – Wissen für Ihre Gesundheit“ mit einer Podcast-Serie zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck – Hören Sie rein unter www.herzstiftung.de/podcasts

Herzwochen-Pressemappe/Bildmaterial: www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe



Prof. Dr. med. Heribert Schunkert stv. Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, Ärztlicher Direktor des Deutschen Herzzentrums München (DHM)
(Foto: DHS)

Kontakt zur Pressestelle: Michael Wichert (Ltg.), Tel. 069 955128114 / Pierre König, Tel. 069 955128140, E-Mail-Kontakt: presse@herzstiftung.de

Blutdruck auf natürliche Weise senken: in fünf Schritten

Blutdruck auch ohne Medikamente senken: Herzstiftungs-Spezialist empfiehlt fünf Punkte, mit denen sich Bluthochdruck in den Griff bekommen lässt

(Frankfurt a. M., 20. Oktober 2021) Ein nicht gut eingestellter Blutdruck erhöht das Risiko für Schäden an Herz und Gefäßen und somit auch für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche. „Viele Hochdruckpatienten tun sich oftmals schwer damit, einen gesunden Lebensstil konsequent genug zu pflegen. Dabei ist ein gesunder Lebensstil aus Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung die Grundlage für die Hochdrucktherapie und ermöglicht es, die Zahl der Medikamente oder die Höhe der Dosierung der Medikamente zu verringern“, betont der Kardiologe Prof. Dr. med. Bernhard Schwaab vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung anlässlich der bundesweiten Herzwochen, die sich unter dem Motto „Herz unter Druck“ dem Thema Bluthochdruck widmen (Infos unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021). Will man den Bluthochdruck auf natürliche Weise in den Griff bekommen, steht Bewegung ganz oben als Schutzfaktor. Grund: „Regelmäßige Bewegung kombiniert effektiv den Stressabbau, reduziert das Verlangen nach einer Zigarette und erhöht den Energieverbrauch. Das wiederum hilft, das Körpergewicht zu normalisieren“, erklärt der Reha-Spezialist und Chefarzt der Curschmann-Klinik am Timmendorfer Strand. In welchem Bezug Lebensstiländerungen etwa zur medikamentösen Bluthochdrucktherapie stehen (bei wem reicht die Lebensstiländerung ohne Medikamente, bei wem nicht?), was Betroffene bei ihren ersten Schritten zu mehr körperlicher Aktivität wie Joggen („Schweinehund“) oder gesunder Ernährung (Salzreduktion, welches Ernährungskonzept?) und Entspannung beachten sollten, erklärt der Experte im aktuellen Herzstiftungs-Ratgeber „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ (130 S.), der kostenfrei unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Telefon unter 069 955128-400 angefordert werden kann.

In fünf Schritten gegen Bluthochdruck

Ein Fünf-Schritte-Plan kann motivierten Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck, aber auch Gesunden dabei helfen, ihren bestehenden Bluthochdruck zu senken bzw. der Risikokrankheit Bluthochdruck vorzubeugen:

- Bewegen Sie sich regelmäßig und sitzen Sie weniger
- Hören Sie mit dem Rauchen auf
- Essen Sie gesünder, reduzieren Sie Salz und Zucker
- Vermeiden Sie Übergewicht (insbesondere das bauchbetonte Fett; Taillenumfang)

- Integrieren Sie ausreichend Entspannung in den Alltag

Ein Patentrezept für die ideale Lebensstiländerung gibt es aus Expertensicht nicht. Jede Patientin und jeder Patient sollte individuell für sich die richtige Priorität bei den einzelnen Lebensstilmaßnahmen setzen – im Zweifel mit ärztlicher Hilfe. Herzspezialist Prof. Schwaab empfiehlt, zunächst mit Bewegung anzufangen. „Herzkranken kommen mit mehr körperlicher Aktivität häufig besser mit der herzmedizinischen Behandlung zurecht.“

1. Bewegen Sie sich regelmäßig und sitzen Sie weniger

Bewegung schützt nicht nur vor Bluthochdruck, Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“), sondern wirkt sich positiv auf andere Körper- und Organfunktionen wie Zellerneuerung, Anregung der Hirnaktivität oder Stoffwechselprozesse in Leber und anderen Organen aus. „Regelmäßige körperliche Aktivität senkt den systolischen (oberen) Blutdruck um bis zu 10 mmHg – genauso wie ein Medikament“, erklärt Prof. Schwaab. Wer sich regelmäßig bewege, müsse kein Athlet sein, um seinen Blutdruck effektiv zu senken. „Man sollte nach langer Pause beim Einstieg mit körperlicher Aktivität beginnen, die Spaß macht oder die man von früher kennt und sich bei bestehendem Bluthochdruck auch aus ärztlicher Sicht eignet.“ Ideal ist Ausdauerbewegung an fünf Tagen die Woche mindestens 30 Minuten bei einer mäßigen Ausdauerbelastung wie lockeres Joggen, schnelles Gehen, Radfahren, Wandern, Schwimmen oder Tanzen. Auch kürzere Abschnitte von 10 bis 15 Minuten wirken bereits blutdrucksenkend. „Wichtig ist, körperliche Aktivität ohne Luftnot, ohne Schmerzen in der Brust und in den Gelenken ausüben zu können“, rät Schwaab. Wer beim Arbeiten viel sitzt, sollte zwischendrin immer wieder mal kleine Bewegungseinheiten einbauen. „Hochdruckpatienten mit Nebenerkrankungen wie Herz- und Nierenschwäche, nach Herzinfarkt oder Schlaganfall sollten ihre Belastbarkeit mit ihrem Arzt besprechen“, empfiehlt Schwaab. Das gelte auch für Menschen ohne Erkrankung nach längerer Sportpause.

2. Hören Sie mit dem Rauchen auf

Mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst anzufangen lohnt sich immer! Inhalatives Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für alle Herz- und Gefäß- sowie für Krebserkrankungen. Dies gilt auch für das Passivrauchen. „Wer mit dem Rauchen aufhört, kann in den ersten drei Monaten um drei bis sechs Kilogramm zunehmen. Mein Rat: Akzeptieren Sie diese Gewichtszunahme zunächst, beginnen Sie dann behutsam mit einem Bewegungsprogramm und stellen Sie Ihre Ernährung in kleinen Schritten um“, so Schwaab. Der Ersatz von Zigaretten durch sogenannte Verdampfersysteme (E-Zigaretten) kann aus

aktueller wissenschaftlicher Sicht nicht mehr als unbedenklich eingestuft werden. Es gibt unterstützende Programme zum Aufhören mit Rat und Hilfen wie Aussteigerprogramme. Infos: www.rauchfrei-info.de und www.herzstiftung.de

3. Essen Sie gesünder, reduzieren Sie Salz und Zucker

Herzspezialisten propagieren die traditionelle Mittelmeerküche. „Die mediterrane Kost setzt auf Obst und Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, weniger Fleisch, dafür eher Fisch, auf Oliven- und Rapsöl und auf Kräuter anstelle von Salz“, erläutert der Kardiologe aus Timmendorf. Salz bindet Wasser im Körper, was einen Bluthochdruck fördern kann. Speziell der tägliche Konsum von ausreichend Gemüse und Ballaststoffen kann durch den relativ geringen Energiegehalt dazu beitragen, Übergewicht zu vermeiden, das wiederum Bluthochdruck begünstigt. Dazu schmecken die Gerichte der Mittelmeerküche lecker (Infos: www.herzstiftung.de/kochbuch). Zu viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. Kochsalz (NaCl) sollte deutlich reduziert, Speisesalz durch Kräuter ersetzt werden. Deshalb die Devise: Zucker in Getränken und Nachsalzen bei Tisch vermeiden. Auch in Lebensmitteln, in denen wir Zucker oder Salz in großen Mengen gar nicht vermuten (Joghurt, Salatsaucen, Ketchup bzw. Wurst, Fast Food, Fertigprodukte), sind beide jeweils enthalten. „Ein Blick auf die Beschreibung der Zutaten hilft dabei, Zucker und Salz aus dem Weg zu gehen“, empfiehlt Schwaab, der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen (DGPR) ist.

4. Vermeiden Sie Übergewicht (Bauchfett)

Zusätzlich zur Bewegung fördert die Mittelmeerküche das schrittweise Abnehmen für ein gesundes Normalgewicht. Auch lohnt es sich, den Alkoholkonsum einzuschränken. Alkohol hat viele Kalorien und kann indirekt über die Zunahme an Gewicht zu hohem Blutdruck führen. Übergewicht ist ein wichtiger und häufiger Auslöser für Bluthochdruck. Für Menschen unter 60 Jahren sollte ein Body-Mass-Index (BMI) von 20 bis 25 kg/m² angestrebt werden (BMI = Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat). Bei älteren Menschen darf das Gewicht etwas höher sein, einen BMI von 30 kg/m² jedoch nicht übersteigen. Studien zeigen: Eine Gewichtsreduktion von ca. fünf Kilogramm lässt den systolischen (oberen) Blutdruck im Mittel um bis zu 5 mmHg und den diastolischen (unteren) Blutdruck um 3-4 mmHg sinken. „Das sind Werte, die sich durchaus mit der Wirkung von Medikamenten vergleichen lassen“, betont Schwaab in dem neuen Herzstiftungs-Ratgeber. Beim Taillenumfang sollten Männer weniger als 102 und Frauen

weniger als 88 cm anstreben. Das bauchbetonte Übergewicht („viszerale Adipositas“) ist problematisch, weil Bauchfett Hormone und entzündungsfördernde Botenstoffe produziert, die sich u. a. auf den Blutdruck auswirken. „Jedes Kilo und jeder Zentimeter weniger wirken sich günstig auf den Bluthochdruck und den Zucker aus“, betont Schwaab.

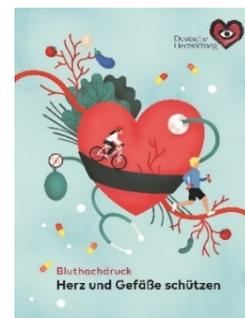
5. Integrieren Sie ausreichend Entspannung in den Alltag

Psychosoziale Belastungen aufgrund privater oder gesellschaftlicher Umbrüche, wegen Arbeitsverdichtung oder fehlender Trennung zwischen Arbeit und Privatsphäre („Homeoffice“): Nicht Stress alleine macht krank, sondern die fehlende Entspannung. Bei Stress wappnet sich der Körper sehr gut für die akute Problemsituation: Stresshormone werden ausgeschüttet, der Blutzucker steigt, die Insulinausschüttung nimmt zu, das Herz schlägt schneller und der Blutdruck steigt. Bei anhaltendem Stress kommen diese Vorgänge jedoch nicht zur Ruhe und der Organismus steht ständig unter Druck. Das schadet dem gesamten Körper. Die Folge können Entzündungsreaktionen im Körper sein, im schlimmsten Fall Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Bluthochdruckkrisen. Achten Sie daher auf ein Gleichgewicht zwischen Stress und Entspannung: am besten mit Aktivitäten, die den Stress vergessen lassen wie musizieren, lesen, malen, tanzen, mit Freunden kochen, mit den Kindern spielen, einem Verein beitreten oder gemeinsam Konzerte und Sportereignisse besuchen. Auch Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Atemgymnastik, Yoga, Qigong oder Tai-Chi sind sehr hilfreich.

Und wie bleibt man bei innerem „Schweinehund“ trotzdem motiviert? Für Lebensstiländerungen sind meistens alte gewohnte Strukturen aufzubrechen. „Das ist in der Regel schwierig“, sagt Schwaab und empfiehlt: „Oftmals ist es hilfreich, in sein Lebensumfeld feste Ankerpunkte einzurichten: die regelmäßige Lauf- oder Herzgruppe im Verein, das gemeinsame Kochen mit der Familie oder mit Freunden zu Hause und für Raucher der Austausch mit Ex-Rauchern in der Selbsthilfegruppe.“

Herzwochen-Broschüre zu Bluthochdruck – die stille Gefahr

Zu den vielfältigen Herzwochen-Angeboten zählt die Broschüre „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“, in der renommierte Bluthochdruckexperten laienverständlich über Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks informieren. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention. Die 130 Seiten umfassende Broschüre kann bei der Herzstiftung kostenfrei angefordert werden unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Mail unter bestellung@herzstiftung.de oder Tel. 069 955128-400.



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-Angebote (Text, Video, Audio) sind unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021 abrufbar oder per Tel. 069 955128-333 zu erfragen

Informieren Sie sich **in den sozialen Medien** über die Herzwochen der Herzstiftung unter:

<https://www.facebook.com/deutsche.herzstiftung/>

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

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

<https://twitter.com/Herzstiftung>

Experten-Videos zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck sind erreichbar unter

www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos

Herzstiftungs-Podcast „imPULS – Wissen für Ihre Gesundheit“ mit einer Podcast-Serie zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck – Hören Sie rein!

www.herzstiftung.de/podcasts

Die gesamte **Herzwochen-Pressemappe (2021) mit Bildmaterial** finden Sie unter (oder bei der Pressestelle der Herzstiftung unter presse@herzstiftung.de, Tel. 069 955128-114/-140):

www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe

Herz unter Druck

Ursachen, Diagnose und
Therapie des Bluthochdrucks



HERZ
unter Druck



Prof. Dr. Bernhard Schwaab

(Foto: DGPR)

Kontakt zur Pressestelle:

Michael Wichert (Ltg.)

Tel. 069 955128114

Pierre König

Tel. 069 955128140

E-Mail-Kontakt: presse@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de

Wie Bewegung zum Blutdruck-Medikament wird

Auch in höherem Alter senkt Sport den Blutdruck effektiv – Herzstiftung klärt über empfehlenswerte Sportarten und Trainingsumfang auf

(Frankfurt a. M., 20. Oktober 2021) Regelmäßige Bewegung gilt als das ideale Mittel, um den Blutdruck zu senken und das Herz-Kreislauf-System gesund zu halten. Bei leichtem Bluthochdruck unter 160 mmHg systolisch wird eine Änderung des Lebensstils häufig sogar als einzige Maßnahme verordnet, wenn keine weiteren Risikofaktoren vorliegen. „Bewegung ist das ideale ‚Medikament‘ für das Herz-Kreislauf-System, weil man damit effektiv – optimalerweise im Zusammenspiel mit weiteren Lebensstilmaßnahmen wie gesunde Ernährung – den Risikokrankheiten für Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugt: allen voran Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht“, betont der Kardiologe Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender Deutschen Herzstiftung anlässlich der bundesweiten Herzwochen. Welche Sportarten für Patienten mit Bluthochdruck geeignet sind, wie oft man trainieren sollte und welche weiteren Maßnahmen und Therapien den Blutdruck senken können, darüber informiert die Deutsche Herzstiftung in den Herzwochen vom 1.-30. November unter dem Motto „Herz unter Druck“ mit zahlreichen Informations- und Veranstaltungsangeboten unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021

Das „Medikament Sport“ wirkt in jedem Alter effektiv

Relativ neu ist die Erkenntnis, dass Bewegung auch in höherem Alter einen messbaren Effekt auf den Blutdruck hat, und zwar auch dann, wenn Medikamente kaum noch wirken. „Auch bei Patienten, die schlecht auf Medikamente ansprechen, senkt regelmäßiges Ausdauertraining den Blutdruck“, erklärt Professor Dr. med. Timm H. Westhoff, Direktor der Medizinischen Klinik I im Marien-Hospital Herne des Universitätsklinikums der Ruhr-Universität Bochum. Die Wirkung von körperlicher Aktivität auf den Blutdruck ist durch Studien gut belegt. Zwar steigt der Blutdruck während der Belastung kurzfristig an, sinkt danach aber durch verschiedene Anpassungsprozesse für einige Zeit unter das Ausgangsniveau. Wie stark die Werte sich verringern, hängt auch vom Ausgangsblutdruck ab: So sinkt der obere Wert (systolisch) bei Menschen mit normalem Blutdruck um durchschnittlich 3 mmHg, der untere Wert (diastolisch) um rund 2 mmHg. Bei Menschen mit hohem Blutdruck ist die Abnahme deutlich höher, sie beträgt 7 bis 8 mmHg systolisch und 5 mmHg diastolisch. „Je höher der Ausgangsblutdruck, desto höher die Blutdrucksenkung“, fasst Prof. Westhoff die Ergebnisse verschiedener Studien zusammen.

Dass das „Medikament“ Sport“ auch in fortgeschrittenem Alter äußerst effektiv wirkt, konnte eine Studie aus dem Jahr 2007 an 54 Bluthochdruckpatienten im Alter von über 60 Jahren belegen: Ein dreimal wöchentliches Training senkte den Blutdruck in der 24-Stunden-Messung sogar um 9 mmHg systolisch und um 5 mmHg diastolisch. (1)

Welche Ausdauersportarten sind ratsam?

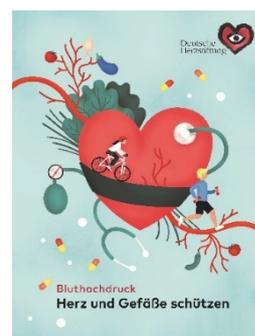
Vor allem Ausdauersportarten wie Laufen, Walken, Radfahren oder Schwimmen haben einen messbaren Einfluss auf den Blutdruck und gelten als besonders empfehlenswert. Maßgeblich für den Erfolg ist, die Sportart regelmäßig und langfristig zu betreiben. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt, sich mindestens dreimal pro Woche für 30 bis 45 Minuten bei moderater Intensität zu bewegen. Als ideale Belastungsintensität gilt ein Training bei etwa 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Da diese in der Regel nur geschätzt werden kann, gilt als Faustregel: Man sollte sich während der Belastung noch unterhalten können – kurz: „Laufen, ohne zu schnaufen“.

Auch leichtes Krafttraining hat einen positiven Effekt

Wer an den genannten Sportarten keine Freude findet, kann auch Gymnastik oder Sportspiele mit geringer Belastung wie Tischtennis oder Golf wählen. Sogar leichtes Krafttraining hat einen positiven Effekt, wenn es richtig durchgeführt wird. „Lange Zeit wurde Bluthochdruckpatienten von einem Krafttraining mit isometrischen Übungen, etwa Liegestütz, abgeraten“, erklärt Prof. Westhoff: „Man fürchtete Blutdruckspitzen“. Dieses Dogma sei aber mittlerweile gefallen. Auch ein Kraftausdauertraining niedriger Intensität könne den Blutdruck senken und das Ausdauertraining ergänzen. Da es vorwiegend bei hochnormalem Blutdruck (bis 139/89 mmHg) oder bei leichtem Bluthochdruck (bis 159 mmHg) empfohlen wird, sollten sich Patienten von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin individuell beraten lassen. Grundsätzlich ungeeignet bei Bluthochdruck sind hingegen Maximalkrafttraining, beispielsweise Gewichtheben, sowie Sportspiele mit hoher Belastung, wie Squash oder Eishockey.

Herzwochen-Broschüre zu Bluthochdruck – die stille Gefahr

Zu den vielfältigen Herzwochen-Angeboten zählt die Broschüre „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“, in der renommierte Bluthochdruckexperten laienverständlich über Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks informieren. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention. Die 130 Seiten umfassende Broschüre kann bei der Herzstiftung kostenfrei angefordert werden unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Mail unter bestellung@herzstiftung.de oder Tel. 069 955128-400.



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-Angebote (Text, Video, Audio) sind unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021 abrufbar oder per Tel. 069 955128-333 zu erfragen.

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

Experten-Videos zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck sind erreichbar unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos

Die gesamte **Herzwochen-Pressemappe** (2021) mit Bildmaterial finden Sie unter: www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe



Kampagnen-Logo
(Bildnachweis: DHS)



Professor Dr. Timm H. Westhoff
(Bildnachweis: Marien Hospital Herne -
Universitätsklinikum der Ruhr-Universität
Bochum)

Quellen:

- (1) Westhoff T. H. et al. (2007): *Too old to benefit from sports? The cardiovascular effects of exercise training in elderly subjects treated for isolated systolic hypertension.*
doi.org/10.1159/000104093
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17575470/>

(cme)

Kontakt zur Pressestelle:

Michael Wichert (Ltg.), Tel. 069 955128114, Pierre König, Tel. 069 955128140, E-Mail-Kontakt: presse@herzstiftung.de

Berufsrisiko Bluthochdruck: Arbeit treibt Blutdruck in die Höhe Arbeitsbedingungen beeinflussen den Blutdruck. Herzstiftung informiert, welche Berufsgruppen gefährdet sind

(Frankfurt a. M., 20. Oktober 2021) Ob Stress, Lärm oder Konkurrenzdruck: Ungünstige Arbeitsbedingungen, beeinflussen den Blutdruck und können Hypertonie (Bluthochdruck) auslösen. Dies wiederum erhöht langfristig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Umgekehrt kann ein bestehender Bluthochdruck für bestimmte Berufsgruppen gefährlich werden. Am besten untersucht sind diese Zusammenhänge bei Schichtarbeitern: „Studien haben bei Nachtschichtarbeitern eine deutlich gesteigerte Rate an Herzerkrankungen ermittelt“, bestätigt Prof. Dr. med. Gerd Bönner vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Insbesondere bei längeren Nachtschichtphasen werde das vegetative Nervensystem, und damit auch der Blutdruck, negativ beeinflusst. Weitere Informationen über den Zusammenhang zwischen Arbeitsbedingungen und Blutdruck sowie Tipps, wie Arbeitnehmer und Arbeitgeber das Risiko reduzieren können, gibt die Deutsche Herzstiftung anlässlich der bundesweiten Herzwochen unter dem Motto „Herz unter Druck“ unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021 und in dem aktuellen Herzwochen-Ratgeber „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“. Der Ratgeber kann kostenfrei bei der Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Tel. 069 955128-400 angefordert werden.

Gesundheitsschäden durch Schichtarbeit verhindern

Schichtarbeit ist in zahlreichen Berufsfeldern üblich. Bei einigen Modellen – insbesondere bei dem weit verbreiteten Zweischichtmodell mit frühen und späten Arbeitsschichten von jeweils acht Stunden – wird der Biorhythmus wenig oder gar nicht beeinträchtigt. Anders sieht es aus, wenn Arbeitnehmer auch in Nachtschichten zwischen 22 und 6 Uhr arbeiten müssen. Der Biorhythmus kann sich auf die veränderte Schlaf-Wach-Situation nur verzögert anpassen: „Wie beim ‘Jetlag’ nach Langstreckenflügen über mehrere Zeitzonen wird bei wiederholten Umstellungsphasen im Schichtdienst das vegetative Nervensystem belastet“, erklärt Prof. Bönner. Die Folge könnten Störungen in der Regulation von Blutdruck, Puls oder Verdauung sein.

Am wenigsten belastet eine Nachtschichtphase von ein bis drei Nächten. In dieser kurzen Zeit stellt sich der innere Biorhythmus nicht um. Bei längeren Nachtschichtphasen von fünf bis sieben Tagen hingegen steigt das gesundheitliche Risiko. Um Gesundheitsschäden zu

vermeiden, sollten sich Schichtarbeiter einen festen Schlafrhythmus angewöhnen. In Phasen mit Nachtarbeit ist eine Schlafphase von mindestens viereinhalb bis sechs Stunden direkt nach der Arbeit empfehlenswert. Einige Menschen profitieren von einer zusätzlichen Schlafphase direkt vor der nächsten Schicht.

Lärm, psychischer Stress belasten Arbeitnehmer

Körperlich harte Arbeit, Lärm und psychische Belastungen am Arbeitsplatz sind weitere Faktoren, die den Blutdruck in die Höhe treiben können. So führt anhaltender Lärm beispielsweise zu einem beschleunigten Herzschlag, einem Anstieg des Blutdrucks sowie, in schweren Fällen, zu Fettstoffwechselstörungen. Als Folge können Herzerkrankungen und Stoffwechselerkrankungen auftreten. Die einzige Möglichkeit, diese Auswirkungen zu verhindern, ist ein effektiver Lärmschutz am Arbeitsplatz. In Einzelfällen kann es nötig sein, den Arbeitsplatz zu wechseln.

Vielfältiger und schwerer zu fassen sind psychische Belastungen am Arbeitsplatz. Arbeiten unter starkem Zeitdruck, Konkurrenzdruck, Mobbing oder ein drohender Arbeitsplatzverlust sind nur einige Beispiele hierfür. Auch ein Missverhältnis zwischen hohen Anforderungen einerseits und einem geringen Handlungsspielraum andererseits gilt als belastend und kann zu Bluthochdruck führen. So wurden bei Mitarbeitern, die am Arbeitsplatz hohen Anforderungen ausgesetzt sind, aber kaum Möglichkeiten haben, Entscheidungen zu treffen, vermehrt Blutdruckanstiege und Herzinfarkte beobachtet.

Bluthochdruck am Arbeitsplatz kann zum Problem werden

Ein bereits bestehender Bluthochdruck sollte – schon allein wegen möglicher Folgeschäden – immer angemessen behandelt und überwacht werden. In einigen Berufen ist dies besonders wichtig, da eine Hypertonie problematisch oder sogar gefährlich werden kann. Dies sind insbesondere die folgenden:

- Berufskraftfahrer, Lokführer und Piloten sowie weitere Berufe mit Fahr- und Steuerungstätigkeit
- Berufe mit Arbeiten in großer Höhe, beispielsweise auf Gerüsten, Dächern oder Leitern
- Arbeiten an laufenden Maschinen, elektrischen Anlagen, an Hochöfen und offenen Feuern

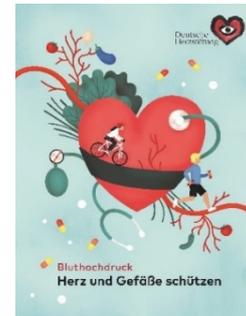
Auch bei Arbeiten in Lärmzonen, in großer Hitze oder Kälte sowie bei großen klimatischen Schwankungen sollte der Blutdruck regelmäßig kontrolliert und optimal eingestellt werden. Das Gleiche gilt für das Arbeiten im 24-Stunden-Schichtdienst.

Spezielle Regelungen für Beamte

Besondere Regelungen gelten für Beamte: Sie müssen vor ihrer Ernennung bestimmte gesundheitliche Voraussetzungen erfüllen. Je nach Berufsfeld kann eine Hypertonie die Eignung in Frage stellen. Auch im Nachhinein ist eine Entlassung aus dem Beamtenverhältnis auf Widerruf oder Probe noch möglich, wenn sich Bluthochdruckprobleme in diesen Berufsphasen einstellen. Besonders streng sind die Regeln hier für Polizeibeamte: Sie sind im Dienst hohen psychischen und körperlichen Belastungen ausgesetzt und müssen teilweise lange Bereitschaftsdienste oder Notfalleinsätze leisten. Gerade bei Außeneinsätzen kann es daher zu starken Blutdruckanstiegen im Dienst kommen. Ein bestehender Bluthochdruck kann die Diensttauglichkeit einschränken. Tritt die Erkrankung erst nach der Verbeamtung auf, ist im Einzelfall zu entscheiden, ob die Arbeit im Dienst noch möglich ist oder Beschränkungen notwendig sind.

Herzwochen-Broschüre zu Bluthochdruck – die stille Gefahr

Zu den vielfältigen Herzwochen-Angeboten zählt die Broschüre „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“, in der renommierte Bluthochdruckexperten laienverständlich über Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks informieren. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention. Die 130 Seiten umfassende Broschüre kann bei der Herzstiftung kostenfrei angefordert werden unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Mail unter bestellung@herzstiftung.de oder Tel. 069 955128-400.



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-Angebote (Text, Video, Audio) sind unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021 abrufbar oder per Tel. 069 955128-333 zu erfragen.

Informieren Sie sich **in den sozialen Medien** über die Herzwochen der Herzstiftung unter:

<https://www.facebook.com/deutsche.herzstiftung/>

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

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

<https://twitter.com/Herzstiftung>

Experten-Videos zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck sind erreichbar unter

www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos

Herzstiftungs-Podcast „imPULS – Wissen für Ihre Gesundheit“ mit einer Podcast-Serie zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck – Hören Sie rein!

www.herzstiftung.de/podcasts

Die gesamte **Herzwochen-Pressemappe (2021) mit Bildmaterial** finden Sie unter:

www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe

Herz unter Druck

Ursachen, Diagnose und
Therapie des Bluthochdrucks





Kontakt zur Pressestelle:

Michael Wichert (Ltg.)

Tel. 069 955128114

Pierre König

Tel. 069 955128140

E-Mail-Kontakt: presse@herzstiftung.de



Frauenherzen unter Druck

Wechseljahre, „die Pille“, Schwangerschaft: Es gibt biologische Unterschiede zwischen Frauen und Männern im Entstehen und in der Therapie des Bluthochdrucks. Wird das in der medizinischen Versorgung genug berücksichtigt?

(Frankfurt a. M., 20. Oktober 2021) Über 20 Millionen Erwachsene in Deutschland haben Bluthochdruck. Doch der ist nicht allein Männersache. So leiden fast 55 Prozent der Seniorinnen in Deutschland an hohem Blutdruck; das ist mehr als die Hälfte der 60- bis 69-jährigen Frauen (1). Das Problem: Sie werden oft schlechter behandelt als Männer. So sind ihre Blutdruckwerte nicht optimal eingestellt. Nicht immer erhalten sie die in den Leitlinien empfohlenen Medikamente. Eine große Gefahr. „Denn ein nicht ausreichend behandelter Bluthochdruck ist eines der gefährlichsten Risiken für Schlaganfall, Herzinfarkt und andere schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, erklärt Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Dazu kommt: Eine 2017 publizierte Studie US-amerikanischer Wissenschaftler stellte fest, dass das Risiko für Frauen, eine schwere Herz-Kreislauf-Erkrankung wie beispielsweise die Koronare Herzkrankheit oder einen Herzinfarkt zu erleiden, für jede Erhöhung des oberen (systolischen) Blutdruckwertes um zehn Millimeter-Quecksilbersäule (mmHg) höher ist als bei Männern mit dem gleichen Blutdruckanstieg (2). Die Deutsche Herzstiftung informiert über Bluthochdruck bei Frauen und viele weitere Themen zum Bluthochdruck im Rahmen der bundesweiten Herzwochen „Herz unter Druck“ unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021

Fehlendes Wissen zur geschlechtsspezifischen Therapie

Kurz zur Erklärung: Der Blutdruck gilt als erhöht, wenn er dauerhaft über 140/90 mmHg liegt. Bluthochdruck macht sich häufig nicht durch Symptome bemerkbar. Das Tückische ist: Man bemerkt ihn nicht. Die gute Nachricht, zumindest für Frauen: Sie wissen eher von ihrer Erkrankung, weil sie schlichtweg häufiger zum Arzt gehen als Männer. Aber warum werden sie dennoch schlechter behandelt? „Es gibt noch viele unbeantwortete Fragen zu den Geschlechtsunterschieden bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch beim Bluthochdruck“, sagt Dr. med. Christa M. Bongarth, Ärztliche Direktorin und Chefärztin der Abteilung für Kardiologie in der Klinik Höhenried, Rehabilitationszentrum am Starnberger See. In der US-amerikanischen SPRINT-Studie (Systolic blood pressure intervention trial) waren nur 36 Prozent Frauen eingeschlossen; außerdem wurden sie zu kurz nachbeobachtet. „Die in den amerikanischen Leitlinien festgelegten Grenzwerte für Diagnose und Therapie

von Bluthochdruck, die unter anderem auf dieser Studie basieren, sind aber für beide Geschlechter gleich“, betont die Ärztin im aktuellen Herzstiftungs-Ratgeber „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“. „Deswegen sind die Erkenntnisse zur geschlechtsspezifischen Therapie des Bluthochdrucks immer noch recht bescheiden.“ Infos zum Thema Frauenherzen auch unter www.herzstiftung.de/schlagen-frauenherzen-anders

Mehr als 50 Prozent der Frauen hat nach den Wechseljahren Bluthochdruck

Was Experten wissen: Wenn Frauen in die Wechseljahre kommen, verdoppelt sich ihr Risiko, einen Bluthochdruck zu entwickeln. „Mehr als die Hälfte der Frauen erkrankt in den ersten Jahren nach der Menopause an Bluthochdruck“, erklärt Dr. Bongarth. In den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel im Blut. Das weibliche Geschlechtshormon sorgt dafür, dass die Gefäße elastisch bleiben, wirkt blutdrucksenkend und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei vielen Frauen in und nach den Wechseljahren sind Übergewicht, Ängste und Schlafstörungen weitere Risiken dafür, Bluthochdruck zu entwickeln.

Hoher Blutdruck in der Schwangerschaft überträgt sich auf Töchter

Doch auch junge Frauen sind nicht vor einem Bluthochdruck gefeit. So entwickeln fünf bis zehn Prozent der Schwangeren im Laufe der Schwangerschaft einen Bluthochdruck. Hauptgrund von schweren Erkrankungen und Sterblichkeit sowohl der Mutter als auch des ungeborenen und neugeborenen Kindes. In einer 2020 in der Zeitschrift „Hypertension“ veröffentlichten Studie des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung (3) haben Wissenschaftler Hinweise darauf gefunden, dass sich ein erhöhter Blutdruck in der Schwangerschaft insbesondere auf den weiblichen Nachwuchs überträgt. So zeigte sich bei Frauen, die in der Schwangerschaft Bluthochdruck hatten, dass deren Töchter im Alter von fünf Jahren ebenfalls erhöhte obere Blutdruckwerte aufwiesen. An der Studie nahmen jeweils mehr als 2.000 schwangere Frauen und Kinder teil.

„Die Pille“ kann hohe Blutdruckwerte zur Folge haben

Frauen, die zur Verhütung „die Pille“ einnehmen, die eine Kombination von Östrogen und Progesteron, enthält, können einen Bluthochdruck entwickeln. Progesteron ist das in den Eierstöcken gebildete Gelbkörperhormon, das vor allem den Menstruationszyklus, die Schwangerschaft sowie die Entwicklung des Embryos regelt. „Ungefähr fünf Prozent der Frauen, die ein solches Kombinationspräparat einnehmen reagieren mit einem bedeutsamen Blutdruckanstieg“, sagt Dr. Bongarth. „Frauen, die die Pille einnehmen und außerdem übergewichtig sind tragen ein zwei- bis dreifach hohes Risiko für Bluthochdruck.“ Alles in allem das Fazit der Chefärztin für Kardiologie in der Klinik Höhenried: „Wir benötigen

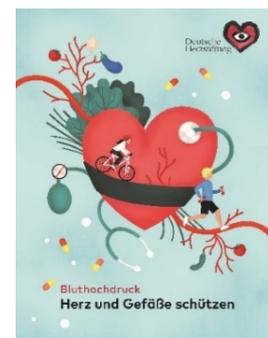
weitere klinische Forschung, um Geschlechterunterschiede hinsichtlich Entstehung, Verlauf und Therapie des Bluthochdruckes verstehen und Frauen genauso gut wie Männer behandeln zu können.“ (weg)

Achten Sie auf Ihren Blutdruck – Dr. Christa M. Bongarth rät Frauen:

- In den Wechseljahren sollten Sie regelmäßig den Blutdruck vom Arzt kontrollieren lassen oder selbst messen.
- Achten Sie insbesondere im mittleren Lebensalter auf ein normales Körpergewicht; seien Sie körperlich aktiv, essen Sie salzarm und gesund mit viel Obst, Gemüse und wenig Fleisch, Fett und Zucker. Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten.
- In der Menopause kann eine Hormonersatztherapie den Blutdruck positiv beeinflussen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über seine Empfehlung.
- Im Falle einer Schwangerschaft sollten Sie, wenn Sie Bluthochdruck haben oder gefährdet sind, einen zu entwickeln, engmaschig Ihren Arzt aufsuchen und sich je nach Höhe des Blutdruckes medikamentös behandeln lassen.
- Der Bluthochdruck während der Schwangerschaft kann ohne Komplikationen bleiben – es kann aber auch zu einer gefährlichen Präeklampsie kommen. Davon betroffen sind vor allem Erstgebärende, Vielgebärende und Frauen mit Vorerkrankungen wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Nierenerkrankungen, vorbestehendem Bluthochdruck und dem sog. Antiphospholipidsyndrom (APS), einer Erkrankung, bei der die Blutgerinnung gestört ist. Deswegen: Gehören Sie zu den genannten Fällen, lassen Sie sich engmaschig von Ihrem Arzt betreuen.
- Hatten Sie in der zurückliegenden Schwangerschaft Bluthochdruck oder sogar eine Präeklampsie, sollten Sie auf einen gesunden Lebensstil achten und sich mindestens einmal im Jahr vom Hausarzt untersuchen lassen.
- Bedenken Sie: Einige Bluthochdruckmedikamente wie etwa ACE-Hemmer oder Sartane dürfen in der Schwangerschaft nicht eingenommen werden.
- Haben Sie bereits erhöhten Blutdruck, leiden an Übergewicht und rauchen, sollten Sie nicht „die Pille“ nehmen, sondern eine andere Verhütungsmethode verwenden.

Herzstiftungs-Ratgeber zum Thema Bluthochdruck – die stille Gefahr

Zu den vielfältigen Herzwochen-Angeboten zählt die Broschüre „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“, in der renommierte Bluthochdruckexperten laienverständlich über Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks informieren. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention. Die 130 Seiten umfassende Broschüre kann bei der Herzstiftung kostenfrei unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Mail unter bestellung@herzstiftung.de oder Tel. 069 955128-400 angefordert werden



Literatur:

- (1) https://www.aok-bv.de/presse/medienservice/ratgeber/index_19158.html
- (2) Wei YC et al. *Assessing sex differences in the risk of cardiovascular disease and mortality per increment in systolic blood pressure: a systematic review and meta-analysis of follow-up studies in the United States*. PLoS One 2017; 12:e0170218.
- (3) Birukov A. et al. (2020): Blood Pressure and Angiogenic Markers in Pregnancy. doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.13966

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-Angebote (Text, Video, Audio) sind unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021 abrufbar oder per Tel. 069 955128-333 zu erfragen.

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

Experten-Videos zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck sind erreichbar unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos

Herzstiftungs-Podcast „imPULS – Wissen für Ihre Gesundheit“ mit einer Podcast-Serie zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck – Hören Sie rein!
www.herzstiftung.de/podcasts

Die gesamte **Herzwochen-Pressemappe (2021) mit Bildmaterial** finden Sie unter:
www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe



Kampagnen-Logo
(Bildnachweis: DHS)

Kontakt zur Pressestelle:

Michael Wichert (Ltg.), Tel. 069 955128114, Pierre König, Tel. 069 955128140, E-Mail-Kontakt:
presse@herzstiftung.de



Experten-Interview „Bluthochdruck - Herz und Gefäße schützen“

Der Münchner Kardiologe Professor Heribert Schunkert ist einer der renommiertesten Bluthochdruckexperten und stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Wir haben den Direktor der Klinik für Herz- und Kreislauferkrankungen am Deutschen Herzzentrum München nach den Ursachen von Bluthochdruck gefragt – und was man tun kann, um ihn zu vermeiden.

Bluthochdruck hat eine fatale Eigenschaft: Er ruiniert den Organismus in aller Stille. Wie macht sich hoher Blutdruck bemerkbar?

Prof. Dr. Schunkert: Wenn sich hoher Blutdruck bemerkbar macht, ist es zu spät. Dann ist der Körper schon geschädigt. Bemerkbar macht sich hoher Blutdruck durch Herzschwäche, koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Schlaganfall, Nieren- und Augenschäden.

Gibt es Vorzeichen, die vor der gefährlichen Entwicklung warnen, etwa Kopfschmerzen, Schwindel oder eine auffallend rote Gesichtsfarbe?

Diese Vorzeichen sind allesamt unzuverlässig. Wer darauf vertraut, rechtzeitig durch solche Symptome gewarnt zu werden, betreibt Vogel-Strauß-Politik. Im Bilde ist man nur, wenn man weiß, wie hoch der eigene Blutdruck ist. Das ist leicht zu bewerkstelligen. Bei jedem Arztbesuch kann man bitten, dass der Blutdruck gemessen wird, ebenso in der Apotheke. Natürlich kann man auch selbst den Blutdruck messen. Liegt der Blutdruck wiederholt bei oder über 140/90 mmHg, besteht Bluthochdruck. Ist er hochnormal, also zwischen 130 und 139 mmHg, ist Aufmerksamkeit angebracht, denn ein solcher Wert kann schnell in Bluthochdruck übergehen.

Was halten Sie für die wichtigste Ursache des hohen Blutdrucks?

Die wichtigste Ursache des Bluthochdrucks hierzulande ist Übergewicht.

Und die zweitwichtigste?

Bewegungsmangel. Ein Mangel an Bewegung ist eng mit Übergewicht verbunden.

Wie führt Übergewicht zu Bluthochdruck?

Nehmen wir als Beispiel den Körper einer Frau, deren Herz-Kreislauf-System auf ein Gewicht von etwa 60 Kilogramm angelegt ist. Wenn sie aber ein Gewicht von 90 Kilogramm mit sich herumträgt, muss das Herz mehr arbeiten, also mehr Blut pro Minute auswerfen. Das vermehrte Blutvolumen fließt durch Gefäße, die nur für einen Körper von 60 Kilogramm ausgelegt sind. Dann erfolgt die Blutversorgung des Körpers unter erhöhtem Druck. Bei Übergewicht werden die Hormone Aldosteron und Cortisol vermehrt ausgeschüttet und treiben den Blutdruck nach oben. Zugleich wirkt Übergewicht auf den Körper wie eine niedrig schwelende Entzündung. Auch das hinterlässt in den Gefäßen Spuren und erhöht den Blutdruck. Übergewichtige Menschen neigen zu Atemaussetzern im Schlaf. Dadurch sinkt die Sauerstoffsättigung des Blutes. Das führt zur Ausschüttung von Stresshormonen – und damit zu erhöhtem Blutdruck. Übergewicht führt nicht nur zu hohem Blutdruck, sondern auch zu Diabetes, sogar schon bei Kindern, zu Herz- und Krebserkrankungen und zum Verschleiß der Gelenke. Übergewicht ist ein enormes Gesundheitsproblem. In Deutschland sind 54 Prozent der Erwachsenen übergewichtig oder stark übergewichtig.

Wie sollte die Ernährung aussehen, wenn man nicht zunehmen will?

Um nicht zuzunehmen, sollten leere Kohlenhydrate, die nur Kalorien liefern, vermieden werden: in erster Linie Zucker, zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten, Eis, aber auch Weißmehlprodukte wie Weißbrot, Kuchen, Kekse, Knabberzeug. Die leeren Kohlenhydrate gehen schnell ins Blut über, sättigen aber nur kurze Zeit. Hungrig greift man dann nach weiterem Essbaren und führt sich mehr Kalorien zu, als der Körper braucht. Auch in einem Apfel ist Zucker enthalten, Fruchtzucker. Aber es dauert viel länger, bis der Fruchtzucker ins Blut kommt, weil er zunächst aufgeschlüsselt werden muss, damit der Körper ihn verwerten kann. Dadurch hält das Sättigungsgefühl länger an. Als optimal hat sich die sogenannte Mittelmeerküche erwiesen. Das bedeutet jedoch nicht Pizza und Pasta, sondern sehr viel Gemüse, Salat, Rohkost, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, magere Milchprodukte, wenig Fleisch, eher Fisch, eine Vielfalt von Kräutern und Gewürzen.

Welche Rolle spielt Salz?

Wir essen zu viel Salz. In verarbeiteten Lebensmitteln ist viel Salz verborgen, beispielsweise in Brot, Wurst und Käse. Besonders salzreich sind auch Konserven- und Fertiggerichte. Ein Zuviel an Salz ist ein Zeichen für eine ungesunde Ernährung. Gemüse, Rohkost und Obst enthalten sehr wenig Salz. Wer sich für eine gesunde Ernährung entscheidet, isst automatisch salzärmer und löst damit den größten Teil des Salzproblems.

Wie führt Bewegungsmangel zu hohem Blutdruck?

Unsere Gefäße haben die Aufgabe, das Blut dahin zu bringen, wo es gebraucht wird. Sie sind nicht starre Röhren, sondern elastisch und dehnbar. Um das Gefäßsystem elastisch zu erhalten, muss es trainiert werden. Wenn man hauptsächlich am Schreibtisch arbeitet und die Freizeit auf der Couch verbringt, fehlt dieses Training. Die Gefäße werden steif. Dann kann Blut nur mit erhöhtem Druck durch das Gefäßsystem transportiert werden.

Wie viel Bewegung braucht der Mensch?

Ideal sind 30 Minuten Ausdauertraining an fünf Tagen in der Woche. Dieses Maß an körperlicher Aktivität sollte man – auch wenn man älter wird – so lange wie möglich beibehalten. Je nach Vorliebe kann das ein strammer Spaziergang sein, Fahrradfahren, Joggen, Schwimmen, Tanzen oder Tennis spielen.

Wie wirkt Stress auf den Blutdruck?

Heute ist Stress oft von Dauer: Stress bei der Arbeit, Angst vor Arbeitslosigkeit, Angst vor der Zukunft, Stress in der Familie. Um den chronischen Stress besser auszuhalten, greifen manche Menschen zur Zigarette, sie essen zu viel und trinken zu viel Alkohol. Aber auch ohne solch ein gesundheitsschädigendes Verhalten erhöht Stress den Blutdruck: Er stößt molekulare Prozesse an, die zu einer chronischen Entzündung im Körper führen. Das schädigt die Gefäße und erhöht den Blutdruck. Zum Glück ist man Stress nicht hilflos ausgesetzt, man kann lernen, damit besser umzugehen. Kann Bluthochdruck auch genetisch bedingt sein? Ja, es gibt eine erbliche Belastung für hohen Blutdruck. Dabei handelt es sich nicht um ein einzelnes Gen, sondern um mehrere Genvarianten, die allesamt hohen Blutdruck begünstigen. Zurzeit kann man diese Varianten noch nicht routinemäßig durch Genanalysen feststellen. Aber es gibt Hinweise, beispielsweise wenn bei einem normalgewichtigen Menschen unter 35 Jahren Bluthochdruck auftritt oder wenn im Stammbaum viele frühe Todesfälle durch Schlaganfall oder Herzinfarkt auffallen. Auf keinen Fall ist die ererbte Veranlagung ein unabänderliches Schicksal. Wir haben gelernt, dass man die genetische Belastung nicht von Lebensstilfaktoren abkoppeln kann. Erbliche Belastung verschlimmert die Folgen eines ungesunden Lebensstils um das Vier- bis Achtfache – andererseits ist mit einem gesunden Lebensstil bei genetisch

bedingtem Bluthochdruck mehr zu bewirken als bei Hochdruckpatienten ohne diese Veranlagung. Ein konsequent gesunder Lebensstil, das Vermeiden von Übergewicht, eine gesunde Ernährung und viel Bewegung können die erbliche Belastung neutralisieren.

Neuerdings wird intensiv über die Auswirkung von Umweltproblemen auf den Blutdruck diskutiert.

Luftverschmutzung, Schwefeldioxid und Feinstaub erhöhen den Blutdruck, ebenso dauernd hohe Lärmpegel durch Flugzeuge und Straßenverkehr. Auch der Klimawandel wirkt sich aus, etwa durch extreme Hitzeperioden. Die Situation ist komplex. An sich ist Wärme günstig: Wärme senkt den Blutdruck. Aber extreme Hitzeperioden setzen den Körper so unter Stress, dass der Blutdruck steigen kann. Oft kann auch das Gegenteil geschehen: Die Gefäße weiten sich, der Blutdruck fällt ab. Wenn man sich in der Hitze aufhält, schwitzt, zu wenig trinkt, kann es zu Schwindel, Ohnmacht, Herzrhythmusstörungen kommen. In Hitzeperioden treten Herzinfarkt und Schlaganfall vermehrt auf. Vorbeugen kann man, indem man die Hitze möglichst meidet. Einen durch Schwitzen verursachten Flüssigkeitsverlust sollte man nicht nur durch das Trinken von Wasser oder Tee, sondern den Verlust von Elektrolyten wie Natrium, Kalium, Magnesium auch durch den Verzehr von Gemüse, Salat und Obst ausgleichen. Manchmal fällt der Blutdruck so stark ab, dass die Dosis der Blutdruckmedikamente nach Rücksprache mit dem Arzt angepasst werden muss. Während Hitzeperioden sollte der Blutdruck häufig kontrolliert werden.

Gibt es auch eine erbliche Belastung?

Ja, es gibt eine erbliche Belastung für hohen Blutdruck. Dabei handelt es sich nicht um ein einzelnes Gen, sondern um mehrere Genvarianten, die allesamt hohen Blutdruck begünstigen. Zurzeit kann man diese Varianten noch nicht routinemäßig durch Genanalysen feststellen. Aber es gibt Hinweise, beispielsweise wenn bei einem normalgewichtigen Menschen unter 35 Jahren Bluthochdruck auftritt oder wenn im Stammbaum viele frühe Todesfälle durch Schlaganfall oder Herzinfarkt auffallen. Auf keinen Fall ist die ererbte Veranlagung ein unabänderliches Schicksal. Wir haben gelernt, dass man die genetische Belastung nicht von Lebensstilfaktoren abkoppeln kann. Erbliche Belastung verschlimmert die Folgen eines ungesunden Lebensstils um das Vier- bis Achtfache – andererseits ist mit einem gesunden Lebensstil bei genetisch bedingtem Bluthochdruck mehr zu bewirken als bei Hochdruckpatienten ohne diese Veranlagung. Ein konsequent gesunder Lebensstil, das Vermeiden von Übergewicht, eine gesunde Ernährung und viel Bewegung können die erbliche Belastung neutralisieren.

Die Fragen stellte Dr. Irene Oswalt

Das vollständige Interview ist veröffentlicht in der neuen Broschüre „Bluthochdruck - Herz und Gefäße schützen“, die Interessierte kostenfrei bei der Deutschen Herzstiftung telefonisch 069/955128400, per E-Mail an bestellung@herzstiftung.de (Stichwort: Herz unter Druck) oder online über www.herzstiftung.de/bestellung beziehen können.



Prof. Dr. Heribert Schunkert

Kontakt zur Pressestelle:

Michael Wichert (Ltg.)

Tel. 069 955128114

Pierre König

Tel. 069 955128140

E-Mail: presse@herzstiftung.de

Checkliste für Bluthochdruckpatienten

1. Wichtig ist ein gesunder Lebensstil: Sich regelmäßig bewegen, das Körpergewicht normalisieren, gesunde Ernährung, wenig Salz, wenig Alkohol, auf Rauchen verzichten, Stress abbauen. Ein gesunder Lebensstil trägt sehr dazu bei, einen hohen Blutdruck zu normalisieren.
2. Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, ermöglicht ein gesunder Lebensstil, dass Sie mit einer geringeren Dosis Ihrer blutdrucksenkenden Medikamente auskommen. Dadurch verringern sich Nebenwirkungen.
3. Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck in regelmäßigen Abständen. Halten Sie die Werte schriftlich fest, beispielsweise in einem Blutdruck-Pass. Beachten Sie: Der Grenzwert beim Selbstmessen zu Hause liegt nicht bei 140/90 mmHg, sondern bei 135/85 mmHg, weil man zu Hause meist entspannter ist als in der Arztpraxis.
4. Auch wenn der Blutdruck gut eingestellt ist und Sie sich wohlfühlen, sind regelmäßige Kontrollen beim Arzt nötig, zum Beispiel alle sechs Monate.
5. Wenn Sie ACE-Hemmer, Sartane oder Diuretika einnehmen, müssen die Nierenfunktion und der Kaliumspiegel regelmäßig überprüft werden: vor Beginn der Therapie, vier Wochen danach, nach drei Monaten und dann in halbjährlichen Abständen.
6. Nehmen Sie Medikamente genauso ein, wie sie der Arzt verordnet hat: Therapietreue ist schwierig, aber unverzichtbar. Ändern Sie die Dosis und die Einnahmehäufigkeit nicht eigenständig. Wenn Sie meinen, dass bei Ihnen weniger Medikamente notwendig sind oder eine geringere Dosierung ausreichen könnte, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
7. Hilfreich ist eine Medikamentenbox, die Sie stets sichtbar vor Augen haben. Dann können Sie die Einnahme nicht vergessen.
8. Falls Sie das Gefühl haben, dass die Medikamente unangenehme Nebenwirkungen auslösen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Er wird die Therapie so ändern, dass sie besser verträglich ist.
9. Oft sind Nebenwirkungen wie Leistungsabfall, Müdigkeit und Benommenheit die Folge einer zu schnellen Blutdrucksenkung: Ein erhöhter Blutdruck sollte über Wochen und Monate auf einen normalen Wert gesenkt werden: Der Körper muss sich langsam daran gewöhnen, dass der hohe Druck sinkt.
10. Wenn Ihr Blutdruck durch die Therapie nicht ausreichend gesenkt wird, gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt folgenden Fragen nach:
 - Haben Sie häufig vergessen, die Medikamente einzunehmen?
 - Überprüfen Sie Lebensstilfaktoren: zu viel Salz, zu viel Alkohol, zu wenig Bewegung, zu viel Körpergewicht, zu viel Stress?

- Haben Sie Medikamente eingenommen, die den Blutdruck erhöhen, beispielsweise Schmerz- oder Rheumamittel wie Diclofenac, Ibuprofen, Naproxen, die Pille, Kortison?
- Steckt eine bislang noch nicht erkannte Erkrankung hinter dem hohen Blutdruck? Ursächlich für einen hohen Blutdruck können beispielsweise sein: Schlafapnoe (Schnarchen mit längeren Atempausen und Tagesmüdigkeit), Nierenerkrankungen, Verengungen der Aorta (Aortenisthmusstenose), eine erhöhte Produktion von Hormonen (Aldosteron, Adrenalin, Noradrenalin, Schilddrüsenhormone, Kortison).

Quelle: Deutsche Herzstiftung (Hg.), „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ – Begleitbroschüre anlässlich der Herzwochen 2021 „Herz unter Druck: Ursachen, Diagnostik und Therapie des Bluthochdrucks“, Frankfurt a. M. Nov. 2021.

Herzwochen 2021 „Herz unter Druck“: Ratgeber zum „stillen Killer“ Bluthochdruck
 Weitere Informationen rund um Bluthochdruck entnehmen Sie dem Informationsservice der Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021 oder www.herzstiftung.de/bluthochdruck sowie der Begleitbroschüre der Deutschen Herzstiftung zu den Herzwochen 2021 „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ (130 S.). Dieser Experten-Ratgeber (Abb.) kann kostenfrei bei der Herzstiftung unter Tel. 069 955128-400 oder unter www.herzstiftung.de/bestellung angefordert werden.



Kontakt:
 Pressestelle der Deutschen Herzstiftung
 Michael Wichert, Ltg., Tel. 069 955128114
 Pierre König, Tel. 069 955128140
 Mail: presse@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Herz unter Druck: Bluthochdruck Daten & Fakten

Bluthochdruck (Hypertonie)

Die **häufigste Volkskrankheit in Deutschland** ist Bluthochdruck mit über 20 Millionen Betroffenen im Erwachsenenalter. Nach Ergebnissen einer Studie (1) des Robert Koch-Instituts (RKI) hat fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland einen bekannten, ärztlich diagnostizierten Bluthochdruck. Männer sind in der Gruppe der unter 65-Jährigen häufiger betroffen. In der Gruppe der ab 65-Jährigen haben bei beiden Geschlechtern fast zwei Drittel einen Bluthochdruck, so das RKI. Viele Menschen mit Bluthochdruck wissen nichts von ihrer Erkrankung.

Häufigkeitsanstieg mit dem Alter

Die Häufigkeit für Bluthochdruck nimmt bei Männern ab dem 55. Lebensjahr und bei Frauen ab etwa dem 50. Lebensjahr deutlich zu. Je älter man wird, desto häufiger tritt Bluthochdruck auf, mehr als die Hälfte aller Menschen über 60 Jahren haben dauerhaft erhöhte Blutdruckwerte. Ein Grund dafür: Mit zunehmendem Lebensalter verlieren die Gefäße an Elastizität, sie werden steifer. Es entsteht eine „systolische Hypertonie“, bei der nur die oberen Blutdruckwerte erhöht sind. (2)

Weltweit leiden mehr als 1,2 Milliarden Menschen zwischen 30 und 79 Jahren an Bluthochdruck fast doppelt so viele wie vor 30 Jahren. (3)

Wie entsteht Bluthochdruck?

Bluthochdruck gehört zu den **wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. Auf Dauer ist ein unbehandelter Blutdruck tödlich: Es drohen Schlaganfall und Hirnblutung, Herzinfarkt, Herzschwäche und Nierenversagen. All das sind vermeidbare Folgen. Meistens entsteht Bluthochdruck durch das Zusammenwirken von

- Erbanlagen, Alter, Geschlecht und ungünstigen Lebensstilfaktoren wie:
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- ungesunde Ernährung und hoher Kochsalzkonsum
- Alkoholkonsum
- Stress.

Bluthochdruck kann durch Lebensstiländerungen und eine konsequente medikamentöse Therapie entscheidend beeinflusst werden.

„Die wichtigste Ursache des Bluthochdrucks hierzulande ist Übergewicht [...] Ein Mangel an Bewegung ist eng mit Übergewicht verbunden.“

Prof. Dr. med. Heribert Schunkert, Kardiologe am Deutschen Herzzentrum München und stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. (2)

Blutdruck: Was ist das?

Blutdruck ist die Kraft, die das Blut auf die Wand von Arterien und Venen ausübt. Er wird in Millimeter Quecksilbersäule angegeben, abgekürzt mmHg (Hg ist das chemische Symbol für Quecksilber). Ärzte nennen immer zwei Werte. Der **systolische (obere) Wert** ist der Druck, der in den Gefäßen herrscht, wenn der Herzmuskel das Blut in den Körper pumpt (Systole). Der **diastolische (untere) Wert** – der niedrigere von beiden – gibt den Druck in den Gefäßen an, wenn der Herzmuskel entspannt ist und die Herzkammern sich wieder mit Blut füllen (Diastole). (2)

Der Blutdruck passt sich unterschiedlichen Bedingungen und Belastungen unmittelbar an. Tageszeitlich unterliegt der Blutdruck Schwankungen, er zeigt einen **natürlichen „zirkadianen**

Rhythmus“. In der Regel steigt der Blutdruck kontinuierlich nach dem Aufwachen an, während der Nachtstunden fällt er ab. **Temperaturunterschiede** können den Blutdruck ebenfalls beeinflussen: Bei Kälte verengen sich die Blutgefäße, bei Wärme erweitern sich die Gefäße. Bei **körperlicher Anstrengung** (z. B. Sport) steigt der Blutdruck, weil die Muskeln jetzt verstärkt mit Sauerstoff versorgt werden, müssen, danach fällt der Blutdruck rasch wieder ab. Auch **seelische Zustände** lassen den Druck im Gefäßsystem steigen. (2)

Bluthochdruck: ab welchen Werten?

Hoher Blutdruck startet ab 140/90 mmHg. Es kommt allerdings darauf an, wo und wie der Blutdruck gemessen wird.

- In der **Sprechstunde des Arztes** gilt als hoher Blutdruck, wenn im Schnitt an zwei Tagen ein Wert über 140/90 mmHg ermittelt wurde.
- Bei der **Selbstmessung zu Hause** gilt als Bluthochdruck, wenn im Schnitt an sieben aufeinanderfolgenden Tagen Werte über 135/85 mmHg auftreten.
- In der **24-Stunden- Langzeitblutdruckmessung** sollte der Mittelwert aus Tag und Nacht unter 130/80mmHg liegen, um Bluthochdruck auszuschließen.

Blutdruckzielwerte

Ziel der Bluthochdruckbehandlung ist es nicht allein, den Blutdruck zu senken, sondern die Prognose zu verbessern und schwere Ereignisse wie Herzinfarkt und Schlaganfall zu verhindern. Die **optimalen Blutdruckzielwerte** hierfür werden intensiv erforscht. Aktuell gilt:

- **Jüngere Patienten bis zu einem Alter von 65 Jahren** sollten auf weniger als 130mmHg systolisch eingestellt werden, sofern sie es vertragen.
- **Patienten ab einem Alter von 65 Jahren** werden weniger stringent auf systolische Werte kleiner 140mmHg eingestellt, um therapiebedingte Nebenwirkungen zu vermeiden.

Die genannten Werte gelten auch für **Patienten mit Nebenerkrankungen** wie Diabetes, koronare Herzerkrankung und nach einem Schlaganfall. Bei Nierenerkrankungen raten die europäischen Leitlinien, den Blutdruck nicht unter 130mmHg zu senken. (2)

Blutdruckwerte		
KATEGORIE	SYSTOLISCH [mmHg]	DIASTOLISCH [mmHg]
Optimal	niedriger als 120	niedriger als 80
Normal	120 bis 129	80 bis 84
Hochnormal	130 bis 139	85 bis 89
Bluthochdruck Grad 1	140 bis 159	90 bis 99
Bluthochdruck Grad 2	160 bis 179	100 bis 109
Bluthochdruck Grad 3	ab 180	ab 110

Blutdruck richtig messen

Es ist wichtig, den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren. Nur so können erhöhte Werte frühzeitig entdeckt und rechtzeitig Gegenmaßnahmen ergriffen werden.

1. Entspannen

Setzen Sie sich aufrecht hin, lehnen Sie sich an. Trinken Sie vor dem Messen keinen Kaffee oder starken Tee, vermeiden Sie vorab körperliche oder seelische Belastungen.

2. Manschette anlegen

Lagern Sie den Unterarm entspannt auf dem Tisch, bringen Sie die Manschette so am Oberarm an, dass sie auf der Höhe des Herzens sitzt.

3. Warten

Warten Sie fünf Minuten, schlagen Sie währenddessen nicht die Beine übereinander. Messen Sie dann das erste Mal. Wiederholen Sie die Messung zwei- oder dreimal, jeweils mit einer halben Minute Pause. Beim wiederholten Messen fällt der Wert meist niedriger aus: Maßgeblich ist der Durchschnittswert der letzten beiden Messungen.

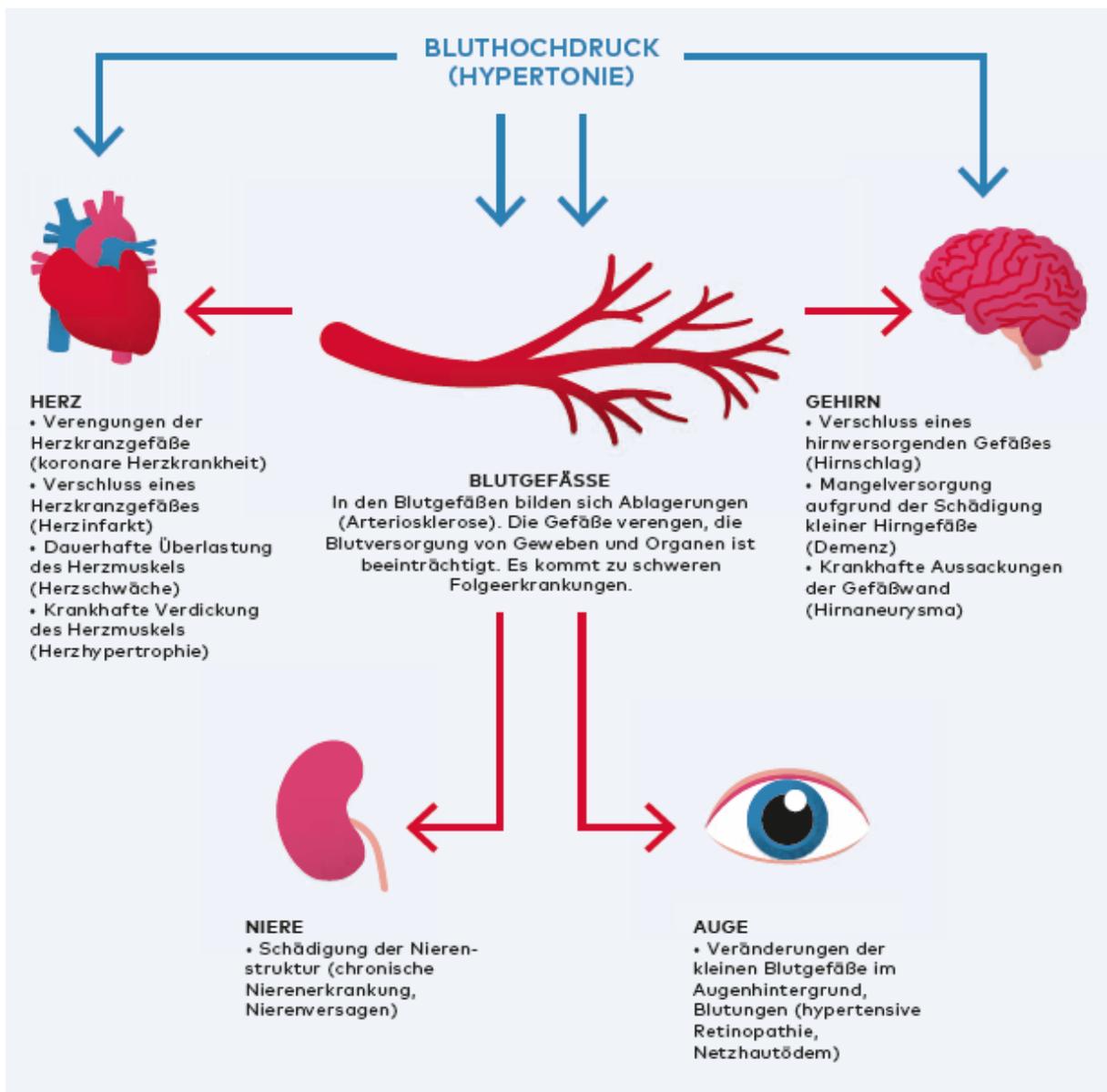
4. Dokumentieren

Notieren Sie Ihre Blutdruckwerte, beispielsweise im Blutdruckpass der Deutschen Herzstiftung.

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt: Ab dem 40. Lebensjahr sollte jeder seinen Blutdruck regelmäßig messen. Ist ein hoher Blutdruck in der Familie bekannt, ist die routinemäßige Blutdruckmessung auch schon früher sinnvoll.

Zu hoher Blutdruck schädigt lebenswichtige Organe

Die meisten der von einem unkontrolliert hohen Blutdruck verursachten Schäden sind nicht reparabel. Die frühzeitige therapeutische Einstellung eines hohen Blutdrucks ist deshalb zwingend notwendig. (2)



Sehr wirksame Blutdrucksenker: Lebensstiländerungen

Neben dem regelmäßigen Messen und der konsequenten Einnahme blutdrucksenkender Medikamente sind nichtmedikamentöse Maßnahmen – also Lebensstiländerungen – als Therapiebestandteil enorm wichtig (2). Folgende Lebensstiländerungen sind sehr wirksame Blutdrucksenker:

- Bei Übergewicht: das Gewicht reduzieren
- kochsalzarm essen (weniger als fünf Gramm Kochsalz pro Tag)
- eine sogenannte mediterrane Kost mit viel Obst und Gemüse bevorzugen
- regelmäßig Ausdauertraining betreiben (Fahrradfahren, Walking, Joggen, Schwimmen)
- Alkohol meiden
- das Rauchen unterlassen

Quellen

- (1) Neuhauser H. et al., Journal of Health Monitoring · 2017 2(1) DOI 10.17886/RKI-GBE-2017-007 Robert Koch-Institut, Berlin
- (2) Deutsche Herzstiftung (Hg.), „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ – Begleitbroschüre anlässlich der Herzwochen 2021 „Herz unter Druck: Ursachen, Diagnostik und Therapie des Bluthochdrucks“, Frankfurt a. M. Nov. 2021.
- (3) NCD Risk Factor Collaboration (2021): *Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants*. doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01330-1

Ratgeber und Infos zum Thema Bluthochdruck

Weitere Informationen rund um Bluthochdruck entnehmen Sie dem Informationsservice der Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021 oder www.herzstiftung.de/bluthochdruck sowie der Begleitbroschüre der Deutschen Herzstiftung zu den Herzwochen 2021 „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ (130 S.) Dieser Experten-Ratgeber (Abb.) kann kostenfrei bei der Herzstiftung unter Tel. 069 955128-400 oder unter www.herzstiftung.de/bestellung angefordert werden.



Kontakt:

Pressestelle der Deutschen Herzstiftung
Michael Wichert, Ltg., Tel. 069 955128114
Pierre König, Tel. 069 955128140
Mail: presse@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de



**Ratgeber-Informationen (kostenfrei) rund um das Herzwochen-Thema
„Herz unter Druck: Bluthochdruck“ für Ihre Leser, User, Hörer oder
Zuschauer**

www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe

Hilfreiche Internet-Seiten für Betroffene und Angehörige
Veranstaltungstermine, Ratgeber für Patienten und Angehörige:

www.herzstiftung.de/herzwochen2021
www.herzstiftung.de/bluthochdruck
www.herzstiftung.de/blutdruck-natuerlich-senken
www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos
www.herzstiftung.de/podcasts

**Herzwochen-Broschüre zu Bluthochdruck –
die stille Gefahr**

Zu den vielfältigen Herzwochen-Angeboten zählt die Broschüre „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“, in der renommierte Bluthochdruckexperten laienverständlich über Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks informieren. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention. Die 130 Seiten umfassende Broschüre kann bei der Herzstiftung kostenfrei unter www.herzstiftung.de/bestellung oder unter Tel. 069 955128-400 angefordert werden.



Bildnachweis: Collage: DHS/Stefanie Schaffer
Covergestaltung: R. Unguranowitsch/Carolin Eitel

Herzwochen-Service auf YouTube, facebook, twitter, WhatsApp

<https://de-de.facebook.com/deutsche.herzstiftung/>
www.youtube.com/DeutscheHerzstiftung
<https://twitter.com/Herzstiftung>
www.herzstiftung.de/herz-infos-abonnieren.html

Blutdruck-Pass zur Dokumentation der Blutdruck- und Pulswerte kann bei der Herzstiftung kostenfrei unter www.herzstiftung.de/bestellung oder unter Tel. 069 955128-400 angefordert werden.



Ein kostenfreies **Aktionspaket für Apotheken und Arztpraxen** sowie Kliniken rund um Ursachen, Diagnose und Therapien der Hypertonie. Das Infopaket enthält für Patienten die Patientenratgeber „Herz unter Druck“ und „Hoher Blutdruck – Hilfreiche Entspannungstechniken“ sowie einen Blutdruck-Pass. Das Infopaket kann kostenfrei unter www.herzstiftung.de/infopaket oder per E-Mail unter versand@herzstiftung.de (per Tel. 069 955128-400) angefordert werden.



Bildnachweis: DHS/ Stefanie Schaffer

Video-Clips zum Thema Bluthochdruck: Ursachen, Symptome, Therapien

Online-Erklärfilme und Experten-Videos sind über die Links erreichbar:

www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos oder

www.youtube.com/DeutscheHerzstiftung



Notfallausweis für Herzpatienten

Hat der Notarzt bei einem Herznotfall sofort alle erforderlichen Daten zur Herzerkrankung (Medikamente, Vorbehandlungen, Begleiterkrankungen) des Patienten vor sich, lässt sich eine deutlich bessere Notfallbehandlung erreichen. Der Notfallausweis der Herzstiftung kann kostenfrei angefordert werden unter www.herzstiftung.de/notfallausweis (Tel. 069 955128400).



Bildnachweis: DHS/ C. Max

Der **Herzinfarkt-Risikotest** der Herzstiftung zur Besprechung der persönlichen Risikofaktoren für Herzinfarkt mit dem Hausarzt kann kostenlos angefordert werden per Tel. unter 069 955128400 oder per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de



Collage: Stefanie Schaffer; Titelbild:
Adobe Stock/ SasinParaksa

Herzwochen-Pressemappe

Presetexte sowie honorarfreies Bild- und Videomaterial zu den Herzwochen finden Sie auch unter www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe

Kontakt zur Pressestelle: Michael Wichert, Tel. 069 955128114, Pierre König, Tel. 069 955128-140, E-Mail: presse@herzstiftung.de.



Video-Clips zum Thema Bluthochdruck: Ursachen, Symptome, Therapien

Alle Videos sind zum Start der Herzwochen über die Links erreichbar:

www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos

oder

www.youtube.com/DeutscheHerzstiftung



Herzwochen-Teaser - "Herz unter Druck"

- Clip „Gefahr durch unerkannten Bluthochdruck“
- Clip „Blutdruck messen: vor Risiken schützen“

Animiertes Erklärvideo

- Bluthochdruck: Was ist das?
- Bluthochdruck und seine Folgen

Videos zum Bluthochdruck: Herzspezialisten Im Interview

- **Blutdruckmessung: Wie messe ich richtig?**
mit Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender, Deutsche Herzstiftung, Agaplesion Bethanien-Krankenhaus/Cardioangiologisches Centrum Bethanien (CCB) Frankfurt am Main
- **Wenn der Blutdruck zum Bluthochdruck wird: Ursachen**
mit Prof. Dr. Heribert Schunkert, Stv. Vorstandsvorsitzender, Deutsche Herzstiftung, Klinik für Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, Deutsches Herzzentrum München
- **Medikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks: Wirkungen und Nebenwirkungen**
Mit Prof. Dr. Thomas Meinertz, Chefredakteur und Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung, Kardiologisch-Internistische Praxis Meinertz & Jäckle, und Dr. Stefan Waller, „Dr. Heart“, Kardiologische Praxis Berlin

Kontakt zur Pressestelle: Michael Wichert, Tel. 069 955128-114, Pierre König, Tel. 069 955128-140, E-Mail: presse@herzstiftung.de.