

Pressemitteilung

Deutsche Hochdruckliga

Joachim Leiblein

13.04.2012

<http://idw-online.de/de/news472044>

Buntes aus der Wissenschaft, Organisatorisches
Medizin
überregional

Am 17. Mai: WELT HYPERTONIE TAG

Unter dem Motto "Gesunder Lebensstil - gesunder Blutdruck" findet am 17. Mai 2012 der Welt Hypertonie Tag statt. Die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® ruft zur Unterstützung und Beteiligung auf.

Hochrechnungen zufolge ist knapp die Hälfte aller Todesfälle in Deutschland auf die Folgen von Bluthochdruck zurückzuführen - weltweit etwa sieben Millionen. Die Prävention von Bluthochdruck ist daher besonders wichtig: Dabei geht es um die Vermeidung (Vorbeugung), die rechtzeitige Diagnose (Früherkennung) und Behandlung.

Der WELT HYPERTONIE TAG ist ein Aktionstag, der auf Bluthochdruck und seine Folgen aufmerksam machen will. Initiiert von der Welt Hypertonie Liga und der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® findet er jedes Jahr am 17. Mai statt. Der WELT HYPERTONIE TAG 2012 steht unter dem Motto »Gesunder Lebensstil – Gesunder Blutdruck«. Damit rückt in diesem Jahr die natürliche Blutdrucksenkung, vor allem aber die Vermeidung von Bluthochdruck in den Mittelpunkt. Bewegungsmangel und falsche Ernährung führen zu Übergewicht. Stress und Hektik bestimmen zunehmend Berufsleben und Alltag. Zahlreiche Studien konnten nachweisen, dass damit auch der Blutdruck steigt – sogar schon bei Kindern und Jugendlichen.

"Die Deutsche Hochdruckliga möchte das Bewusstsein für die Erkrankung weiter schärfen und zeigen, wie man mit vier einfachen Regeln für eine gesunde Lebensweise Bluthochdruck und seine tödlichen Folgeschäden vermeiden kann", erklärt Dr. Joachim Leiblein, Geschäftsführer der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®.

1. Essen Sie viel Obst und Gemüse, Vollkorn- und Magermilchprodukte, wenig rotes Fleisch, Salz und Zucker. Trinken Sie ausreichend!
2. Bewegen Sie sich täglich mind. 30 Minuten. Besser wäre es, wenn Sie 3x wöchentlich 20-60 Minuten Ausdauersport betreiben.
3. Sorgen Sie mit regelmäßigen Pausen für Momente der Ruhe und Entspannung zur Erholung von Geist und Körper.
4. Nutzen Sie die Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Arzt und prüfen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck.

Die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® möchte alle Interessierten aufrufen, den WELT HYPERTONIE TAG zu unterstützen und sich mit einer eigenen Veranstaltung oder Aktion zum Thema Bluthochdruck zu beteiligen. Das können Arzt-Patienten-Foren, Vortragsveranstaltungen, ein Gesundheitstag, eine Telefonaktion mit der örtlichen Presse oder eine Blutdruck-Messaktion sein.

Weitere Informationen und Veranstaltungstermine zum WELT HYPERTONIE TAG 2012 finden Sie unter <http://www.hypertonietag.de> oder telefonisch unter o 62 21 / 5 88 55-0.

Hintergrund: Bluthochdruck (»Hypertonie«) ist eine Volkskrankheit. 35 Millionen Deutsche leiden an Bluthochdruck. Jeder Zweite über 60 Jahre ist davon betroffen, aber auch bei Jüngeren nimmt die Erkrankungsrate zu. Bluthochdruck spürt man häufig nicht. Bluthochdruck verursacht über lange Zeit keine Beschwerden. Unbehandelt hat Bluthochdruck aber gravierende Folgen. Bluthochdruck gilt als wichtigster Risikofaktor für Schlaganfall, Herz- und Gefäßkrankheiten oder Nierenversagen.

Kontakt:

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention
Dr. Joachim Leiblein
Geschäftsführer
Berliner Str. 46, 69120 Heidelberg

Telefon: 06221 / 58855-0
Telefax: 06221 / 58855-25
<http://www.hochdruckliga.de>
info@hochdruckliga.de

**WELT
HYPERTONIE
TAG**

Eine Initiative der Welt Hypertonie Liga und
der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL*

17. Mai 2012



**Gesunder Lebensstil –
Gesunder Blutdruck**

Vorbeugen ist besser als heilen



www.hochdruckliga.de

WELT HYPERTONIE TAG 2012
Grafik: Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL