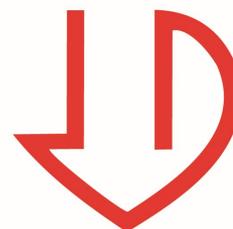


Pressemitteilung**Deutsche Hochdruckliga****Dr. Bettina Albers**

22.07.2021

<http://idw-online.de/de/news773255>Buntes aus der Wissenschaft
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
überregional**Hochdruckliga****Von Patient zu Patient: Das Selbsthilfe-Telefon der DHL®**

Ab sofort gibt es von der Deutschen Hochdruckliga e. V. DHL® Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention einen neuen Service für Patientinnen und Patienten, bei dem zahlreiche praktische Fragen rund um das Thema Bluthochdruck von erfahrenen Selbsthilfegruppenleiter/-leiterinnen beantwortet werden. Sie stehen jeden ersten Donnerstag im Monat am Selbsthilfe-Telefon zur Verfügung. Am 5. August 2021 wird Ortwin Stein aus Bad Wildungen die Fragen Interessierter beantworten.

Nach Schätzung der DHL sind mehr als 25 Millionen Menschen in Deutschland von Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) betroffen. Menschen, die das erste Mal mit der Diagnose Bluthochdruck konfrontiert werden, sind oft überrascht und oft gar nicht in der Lage, Information, die ihnen der Arzt/die Ärztin zum Krankheitsbild und zur Therapie gibt, zu verarbeiten. Auch ist nicht immer alles verständlich und mitunter hat der Arzt/die Ärztin wenig Zeit für detaillierte Ausführungen. Dann bleiben im Anschluss viele Fragen offen – Was genau bedeutet Bluthochdruck für das alltägliche Leben? Wie geht man damit um? Wo bekommen Ratsuchende Hilfe?

Um Betroffene und Angehörige zu unterstützen und lebensnahe Beratung anzubieten, hat die Deutsche Hochdruckliga nun ein Selbsthilfe-Telefon eingerichtet. Jeden ersten Donnerstag im Monat jeweils zwischen 17:00 und 18:30 Uhr beantworten erfahrene Leiter/Leiterinnen von Selbsthilfegruppen alle Fragen, die nach dem Arztgespräch u.U. offengeblieben sind und geben praktische Tipps, wie der Blutdruck in den Griff zu bekommen ist. Sie stehen mit ihrem großen Erfahrungsschatz zum Thema Bluthochdruck zur Verfügung und können vieles anschaulich erklären, sei es, wie man korrekt den Blutdruck misst oder wie man es schafft, die Medikamenteneinnahme nicht zu vergessen.

Das Selbsthilfe-Telefon soll und kann das Arztgespräch nicht ersetzen, sondern ist ein Zusatzangebot. Es kann darauf vorbereiten oder es nachbereiten. „Es ist bekannt, dass Patientinnen und Patienten, insbesondere, wenn sie eine neue Diagnose erhalten haben, nur bedingt aufnahmefähig sind, auch haben viele Menschen Skrupel, nachzufragen, wenn sie die Ausführungen des Arztes oder der Ärztin nicht verstehen. Oft kommen die Fragen auch erst nach dem Arztbesuch und der nächste Termin steht erst wieder in einem halben Jahr an. Der neue Service kann hier eine Beratungslücke schließen“, erklärt Professor Ulrich Wenzel, Hamburg, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga.

Am 5. August 2021 wird Ortwin Stein aus Bad Wildungen die Fragen Interessierter beantworten. Der Bedarf ist groß, weiß der Selbsthilfegruppenleiter aus Erfahrung. Viele Patientinnen/Patienten oder ratsuchende Angehörige möchten wissen, wie es bei anderen ist, wie sie es schaffen, ihre Blutdruckwerte zu senken und mit welchen Lebensstiländerungen sich schneller ein Erfolg einstellt. „Wenn es das DHL-Selbsthilfetelefon schon vor 10 Jahren gegeben hätte, wäre ich einer der ersten Anrufer gewesen“, sagt Ortwin Stein. „Ich war nach der Diagnose Bluthochdruck zuerst überrascht, dann neugierig, was es damit auf sich hat, wollte wissen, was auf mich zukommt. Ein Gespräch als Erfahrungsaustausch mit einem ebenfalls Betroffenen hätte mir eine Menge Zeit erspart. Ich musste lange recherchieren, bevor ich wusste, wie ich denn nun all das umsetzen kann, was mein Arzt mir in aller Kürze geraten hat, um möglichst wenige Tabletten einnehmen zu müssen und das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall trotzdem zu reduzieren.“

Eine Lebensstiländerung ist die beste Therapie, um den Blutdruck zu senken. Aber das ist für viele oft leichter gesagt als getan. Hier kann jetzt ein Anruf beim Servicetelefon erste hilfreiche Impulse geben: warum, wie, wann, wie oft und womit sollte der Blutdruck gemessen werden; was bedeutet Ernährungsumstellung; welche Arten von körperlicher Aktivität sind geeignet; wie finde ich einen Weg, für mich ganz persönlich die Maßnahmen in den Alltag zu integrieren; wie gelingt es, mit dem Rauchen aufzuhören, Stress abzubauen? Das Schöne an dem Angebot: in einer entspannten Atmosphäre ohne Zeitdruck hört jemand zunächst zu, kann das Gesagte gut nachvollziehen, weil er/sie es z. T. selbst erfahren hat, kann berichten, wie man Hürden auf dem Weg der Lebensstiländerung nimmt und damit Erfolg hat. Ortwin Stein zum Beispiel sagt: „Heute komme ich ohne blutdrucksenkende Tabletten aus. Ich fühle mich trotz der chronischen Erkrankung gut, weil ich sie unter Kontrolle habe. Wichtig ist: konsequent dranbleiben, Geduld haben, sich selbst immer wieder motivieren.“ Er freut sich darauf, Ratsuchenden seine ganz persönliche Erfahrung weiterzugeben. Auch glaubt er, dass der Austausch unter Betroffenen grundsätzlich wichtig ist. „Im Gespräch mit anderen wird man oft zu positiverem Denken angeregt, denn man sieht, auch andere sind erkrankt und haben einen Weg gefunden, gut mit der Krankheit zu leben. Das macht Mut!“

Das Selbsthilfe-Telefon ist unter der Servicetelefonnummer 06221/588 55 88 erreichbar. Termine und Ansprechpartnerinnen/-partner finden Sie unter <https://www.hochdruckliga.de/betroffene/selbsthilfe-telefon> .

Kontakt/Pressestelle

Dr. Bettina Albers
Jakobstraße 38
99423 Weimar
albers@albersconcept.de
Telefon: 03643/ 776423