



Pressemeldung

HyperTon – der Podcast zum Blutdruck mit neuen Folgen Bluthochdruck-Grundwissen aneignen und selbst aktiv werden

Heidelberg, 08.11.2023

Neue Folgen des Podcasts *HyperTon* der Deutschen Hochdruckliga sind auf allen gängigen Plattformen verfügbar. Die Hochdruckliga möchte über das beliebte Medium mehr Menschen mit dem gesamtgesellschaftlich bedeutsamen Thema „Bluthochdruck“ erreichen. Ziel ist es, aufzuklären und dem Risiko für schwere Organschäden an Herz, Gehirn, Nieren und Augen vorbeugend zu begegnen. Betroffene erfahren in den neuen Folgen, was es ganz konkret für sie zum Thema Bluthochdruck zu wissen gibt: Lebensstilmaßnahmen, Messen zu Hause, Ziel-Blutdruckwerte und wissenschaftliche Empfehlungen. Die Hochdruckliga wendet sich mit diesem Angebot an alle, die gerne Podcasts hören und stets gut informiert sein möchten.

In zwei hochaktuellen neuen Folgen des Podcasts *HyperTon* erklärt Bluthochdruck-Experte Professor Dr. med. Markus van der Giet, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga, im Gespräch mit Medizinjournalistin Annette Kanis, warum die neuen ärztlichen Leitlinien 2023 auch für Patientinnen und Patienten relevant sind und was jede und jeder Einzelne selbst tun kann, um Bluthochdruck durch kleine und größere Veränderungen im Alltag vorzubeugen. „Circa 60% der Menschen jenseits des 60. Lebensjahres entwickeln einen Bluthochdruck. Aber auch Jüngere in der Lebensmitte können stressbedingt erkranken. Deshalb besteht hier dringender Aufklärungsbedarf“, stellt Prof. van der Giet klar. [1]

Neue Bluthochdruck-Leitlinien national und international

Mit der Veröffentlichung gleich zweier Leitlinien für Bluthochdruck in diesem Jahr [2,3] stellen sich Interessierten und Betroffenen viele Fragen: Welche Regeln gelten denn nun? Was kann ich selbst gegen meinen hohen Blutdruck tun? Was hilft zur Vorbeugung? Wie sieht ein gesunder Lebensstil in Bezug auf Bluthochdruck aus? Die Podcastfolge „Bluthochdruck-Leitlinien 2023 – Was müssen Betroffene wissen?“ zeigt auf, dass die neuen europäischen Leitlinien der European Society of Hypertension (ESH) und die deutschen Leitlinien der Nationalen VersorgungsLeitlinie Hypertonie 2023 (NVL) gar nicht so unterschiedlich sind. Betroffene erfahren, was es bei der Blutdruckmessung und den gemessenen Werten zu beachten gilt, dass eine Therapie grundsätzlich der Gesundheit nützt und welche Allgemeinmaßnahmen empfehlenswert sind.



Lebensstil: Vorbeugung ist für alle möglich

Die zweite neue Folge mit dem Titel „Bluthochdruck im Alltag vorbeugen – Was ist ratsam?“ befasst sich mit den detaillierten Empfehlungen des aktuellen Positionspapiers der International Society of Hypertension (ISH) zu Lebensstilmaßnahmen. [4] Die Zuhörerinnen und Zuhörer erhalten wertvolle Anregungen zu den neuesten Erkenntnissen, welche Maßnahmen es gibt, welche wirklich etwas bringen und warum sich Vorbeugung durch einen gesunden Lebensstil nicht nur in Bezug auf die Vermeidung von Bluthochdruck, sondern allgemein für eine bessere kardiovaskuläre Gesundheit lohnt. Die Bandbreite reicht von Bewegung und Körpergewicht über Ernährung bis hin zu einem gesünderen Alltagsverhalten mit weniger Stress und mehr Entspannung.

Prävention zahlt sich aus

Die wenigsten Patientinnen und Patienten haben einen primären Bluthochdruck, d. h. es gibt keine zugrundeliegende andere (organische) Ursache für die Hypertonie. In den meisten Fällen hat Bluthochdruck verschiedene Ursachen. Oft entwickelt er sich altersbedingt, als Folge von Stress, ungesunder Lebensweise oder auch infolge von Erbanlagen. „Die gute Nachricht ist, dass Prävention wirkt“, erklärt der Experte, „denn Bluthochdruck lässt sich durch Anpassungen im Lebensstil in vielen Fällen vermeiden oder zumindest reduzieren.“ Das übergeordnete Ziel besteht darin, Spätfolgen von Bluthochdruck wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Demenz und Nierenversagen zu verhindern und den Betroffenen ein gesundes Leben zu ermöglichen.

Der Podcast *HyperTon* ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen, YouTube und der Website der Deutschen Hochdruckliga unter <https://www.hochdruckliga.de/betroffene/hyperton-podcast-blutdruck> verfügbar.

***HyperTon* – die Podcast-Folgen:**

Folge 6 (NEU): Bluthochdruck im Alltag vorbeugen – Was ist ratsam?

Folge 5 (NEU): Bluthochdruck-Leitlinien 2023 – Was müssen Betroffene wissen?

Folge 4: Bluthochdruck in der Schwangerschaft

Folge 3: Keine Angst vor Medikamenten

Folge 2: Bluthochdruck in ganz jungen Jahren

Folge 1: Blutdruck natürlich senken



[1] Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung in der Bundesrepublik Deutschland (Zi). Stiftung des bürgerlichen Rechts. Dashboard häufiger chronischer Krankheiten in der vertragsärztlichen Versorgung. <https://www.versorgungsatlas.de/dashboard/#/evaluation/999> (Abruf: 07.11.2023)

[2] 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension Endorsed by the European Renal Association (ERA) and the International Society of Hypertension (ISH). J Hypertens. 2023 Jun 21. doi: 10.1097/HJH.0000000000003480. Epub ahead of print. PMID: 37345492. https://journals.lww.com/jhypertension/Fulltext/9900/2023/ESH_Guidelines_for_the_management_of_arterial.271.aspx (Abruf: 07.11.2023)

[3] Nationale VersorgungsLeitlinie Hypertonie (2023). <https://www.leitlinien.de/themen/hypertonie> (Abruf: 07.11.2023)

[4] Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension Journal of Hypertension (J):10.1097/HJH.0000000000003563, September 13, 2023. | DOI: 10.1097/HJH.0000000000003563 https://journals.lww.com/jhypertension/fulltext/9900/lifestyle_management_of_hypertension_315.aspx (Abruf: 07.11.2023)

HyperTon
Der Podcast zum Blutdruck

Überall, wo es Podcasts gibt ...
... und über die Website

LISTEN ON Spotify
Listen on Apple Podcasts
Listen on Google Podcasts
RSS Podcast-Feed

www.hochdruckliga.de/betroffene/hyperton-podcast-blutdruck

Der Podcast *HyperTon* der Deutschen Hochdruckliga informiert über alles Wissenswerte rund um einen gesunden Blutdruck. Expertinnen und Experten der Hochdruckliga widmen sich im Gespräch mit der Medizinjournalistin Annette Kanis in jeder Folge einem ausgewählten Schwerpunktthema. Konkrete Tipps und Tricks zur Vorbeugung, Diagnose und Therapie von Bluthochdruck sind immer mit dabei!



Über uns

Die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention ist eine gemeinnützige, unabhängige medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft. Seit 1974 setzen wir uns für eine wissenschaftlich fundierte Aufklärung auf dem Gebiet der Hypertonie ein. Die gesamtgesellschaftliche gesundheitliche Herausforderung Bluthochdruck verlangt nach einer interdisziplinären Antwort. Wir bündeln die Expertise aus allen relevanten Fachgruppen und stellt diese allen beteiligten Gruppen zur Verfügung.

Kontakt

Silke Kleffner-Pöppel

Referentin Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

Berliner Straße 46

69120 Heidelberg

kommunikation@hochdruckliga.de

Telefon: +49 6221 58855-18

Website: www.hochdruckliga.de