



Blutdruckinstitut
Göttingen

VEREIN FÜR INFORMATION, PRÄVENTION
UND BEKÄMPFUNG DES BLUTHOCHDRUCKS
IN SÜDNIEDERSACHSEN



Volkskrankheit Nummer Eins

Bluthochdruck oder arterielle Hypertonie ist die Volkskrankheit Nummer Eins.
In Deutschland leiden mindestens 18 Millionen Menschen unter zu hohem Blutdruck.

Bluthochdruck

Das Blutdruckinstitut Göttingen ist ein gemeinnütziger Verein, dessen Mitglieder durch Aufklärung und Fortbildung die Bedeutung der Erkrankung „Arterielle Hypertonie“ einer breiten Bevölkerung in Südniedersachsen näher bringen wollen. Patienten, Ärzte und Vertreter anderer Berufsgruppen haben sich zusammengeschlossen, um durch ihre Erfahrungen und Kenntnisse die Zusammenarbeit auf dem Gebiet der Hypertonie zum Wohle der Patienten auf regionaler Ebene zu optimieren.



Die ausschließlich ehrenamtlich aktiven Mitglieder des Vereins haben sich zum Ziel gesetzt, durch Integration bereits etablierter regionaler Veranstaltungsreihen und Schulungsprogramme sowie unter Berücksichtigung neuester Erkenntnisse auf dem Gebiet der Hypertonieforschung die Kompetenzen verschiedener Interessengruppen zu bündeln, und für die Menschen in Südniedersachsen ein möglichst hohes Niveau der Information, Prävention und Therapie in der Hypertensiologie zu erarbeiten.

Das Blutdruckinstitut Göttingen steht unter der Schirmherrschaft der Deutschen Hochdruckliga und hält sich hinsichtlich seiner Empfehlungen und Fortbildungsinhalte strikt an ihre Leitlinien und die der europäischen, amerikanischen und internationalen Fachgesellschaften.



Nur wenige wissen (ca. 50%), ob sie betroffen sind.

Denn hoher Blutdruck tut nicht weh!

Information



Mozart gegen Bluthochdruck

Das Blutdruckinstitut Göttingen wird gefördert von regionalen und überregionalen Unternehmen, die durch ihr Engagement die Arbeit des Instituts unterstützen.

Das Blutdruckinstitut steht in Kooperation mit der Deutschen Hochdruckliga (DHL) und stimmt sich hinsichtlich seiner Empfehlungen und Fortbildungsinhalte eng mit ihr und den europäischen Fachgesellschaften ab.

Ein wissenschaftlicher Beirat sowie unterschiedliche, von Fachärzten betreute Sektionen gewährleisten eine qualitativ hochwertige Arbeit.

Neben der Bekanntmachung dezentraler Informations- und Fortbildungsveranstaltungen organisiert das Blutdruckinstitut Göttingen regelmäßig Aktionen, die sich terminlich an internationalen und bundesweiten Thementagen orientieren. Die Aktionen haben einen Einzugsbereich bis über Südniedersachsen hinaus und bieten den Teilnehmern einzigartige Möglichkeiten der Information und Aktivität.

Das Blutdruckinstitut kündigt die Termine regelmäßig auf seiner Homepage und durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit an, um einer möglichst breiten Öffentlichkeit die Teilnahme zu ermöglichen.

Durch sektorale Aufteilung des Themas stellt die Einrichtung sicher, dass Empfehlungen und Strategien stets dem aktuellen Stand der klinischen und experimentellen Forschung entsprechen und die Beachtung des Gesamtkomplexes oberste Priorität behält.

Das Blutdruckinstitut ist ein sich stetig weiter entwickelnder Verein, der durch Ergänzung neuer Sektionen seine Interdisziplinarität realisiert.



Vorbeugen heißt aktiv sein: Ausdauersport, Nikotinverzicht, ausgewogene Ernährung mit möglichst wenig Fertigprodukten, Problem- und Stressbewältigung. Bei familiärer Disposition (ca. 95% der Betroffenen) gilt es, die Erkrankung möglichst früh zu erkennen. Und das geht ganz einfach ... Messen sie Ihren Blutdruck!



Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck

Prävention

Die arterielle Hypertonie beginnt häufig bereits vor dem 30. Lebensjahr und kann in ihrer Schwere durch äußere Einflüsse verändert werden.

Deshalb hat für das Blutdruckinstitut die Information, Vorbeugung (Prävention) und Früherkennung oberste Priorität.

Ausdauersport – allein, unter selbstständiger Pulskontrolle, oder zunächst unter professioneller Anleitung (z.B. ambulante Rehabilitation) – ist die stärkste Waffe gegen Bluthochdruck. Nebeneffekte wie Entspannung, Kreislaufstabilisierung und Gewichtsnormalisierung sind äußerst positiv.

➤ Sektion Prävention

Aufgabe ist die Entwicklung von regionalen Konzepten zur Verhinderung des Bluthochdrucks. Die Sektion fördert den engen Kontakt zu regionalen Präventions- und Schulungszentren.

➤ Sektion Niere und Transplantation

Die verantwortlichen Nephrologen sorgen für neueste Informationen rund um das Thema „Niere, Dialyse und Nierentransplantation“. In Kooperation mit dem *Nephrologischen Zentrum Göttingen (NZG)* und dem *Nephrologischen Zentrum Niedersachsen (NZN)* werden Aktionen wie die *Deutsche Nierenwoche* und die ärztliche Fortbildungsreihe *NHMA¹⁾ (Nephrologisch hypertensiologischer Mittwoch Abend)* inhaltlich geprägt.

➤ Sektion Herz

Fragen zur Herzschwäche (Herzinsuffizienz), Herzgefäßverkalkung (Koronare Herzerkrankung), Herzmuskelverdickung (Hypertrophie), Herzinfarkt und Herzrhythmusstörungen werden von den kardiologischen Experten bearbeitet. Grundlage ist eine intensive Zusammenarbeit niedergelassener Kardiologen, der hiesigen Universitäts- und Krankenhaus-Fachabteilungen.

➤ Sektion Gefäß/Lipide

Die interdisziplinäre Arbeitsgruppe entwickelt regional optimierte und adaptierte Diagnostik- und Therapiestrategien auf dem Gebiet der Angiologie und Lipidologie. Sie ist für die Organisation des *AVE²⁾ (Arbeitskreis vaskuläre Erkrankungen)* und des *Tag des Cholesterins* (unter der Schirmherrschaft der Lipidliga) zuständig.

- 1) Der *Nephrologisch-hypertensiologische Mittwoch Abend* informiert Ärzte 2 x jährlich über aktuelle Themen der Hypertensiologie. Nationale und internationale Experten stellen sich praxisrelevanten Fragen und helfen auf der Grundlage neuester Forschung und Guidelines, regionale Handlungsstrategien zu entwickeln.
- 2) Der *Arbeitskreis vaskuläre Erkrankung* ist ein fallorientierter Gedankenaustausch (2 x jährlich) zwischen Angiologen, Kardiologen, Nephrologen, Rheumatologen, Diabetologen, Lipidologen und Gefäß-Chirurgen.

Eine ausgewogene Ernährung ist der Weg zum Erfolg. Ein übermäßiger Salzkonsum v.a. durch Aufnahme von Fertigprodukten kann die Wirksamkeit wichtiger Blutdruckmedikamente deutlich einschränken.

Therapie

Weltweit sind nur ca. 34 % aller Patienten ausreichend behandelt, in Deutschland nur 7-20 %. Im Durchschnitt sind 3 unterschiedliche Blutdruckmedikamente notwendig, um eine optimale individuelle Kontrolle zu erzielen.



Göttinger Innovationspreis für praktische Hypertonieforschung

Fast jeder Diabetiker entwickelt im Laufe seines Lebens einen Bluthochdruck. Zudem sind bei Zuckerpatienten die Blutdruckzielwerte niedriger als bei anderen Bluthochdruckpatienten, um schwere Schäden wie Nierenversagen und Schlaganfall zu vermeiden.

✦ Sektion Diabetes

Die Mitglieder des diabetologischen Qualitätszirkels Südniedersachsen begleiten aktiv sämtliche ärztliche Fortbildungen des Blutdruckinstituts und stehen damit für den engen Zusammenhang der Zuckerkrankheit und Bluthochdruck.

✦ Sektion Sport/nicht-medikamentöse Therapie

Die größte und vielseitigste Sektion vereint medizinische und nicht-medizinische Kompetenzen. Sie ist organisatorisch und gestalterisch für die großen Aufklärungsaktionen des Blutdruckinstituts im Rahmen des Welthypertonietages unter der Schirmherrschaft der *Internationalen (ISH)*, *Europäischen (ESH)* und *Deutschen Gesellschaft für Hypertonie (DHL)*, „Mozart gegen Bluthochdruck“ und „Lauf gegen Bluthochdruck“ maßgebend.

✦ Sektion Telemetrie/Blutdruck-Diagnostik

Die Mitglieder haben den „Göttinger Telemetrie-Workshop“ ins Leben gerufen und treffen sich jährlich (*Neujahrstreffen der Sektion*), um neueste Techniken und Diagnostikmethoden zu bewerten und mögliche Wege in den Praxisalltag zu erarbeiten. Langfristiges Ziel ist ein hypertensiologisches Telemetrie-Netzwerk Südniedersachsen.

✦ Sektion Arbeitsmedizin

Arbeitsbedingungen können massiv unser Blutdruckverhalten beeinflussen. Arbeitsmedizinische Experten vermitteln Einblicke in effektiven Schutz am Arbeitsplatz und Herz-Kreislauf-Risiken.

Blutdruckgrenzwerte liegen bei Kindern entsprechend ihrer Größe und ihres Alters deutlich niedriger als bei Erwachsenen. Organische Ursachen wie z.B. Nierenerkrankungen sollten immer ausgeschlossen werden. Um Organschäden wie Herzmuskelverdickung bereits im Kindesalter zu vermeiden, ist eine optimale Behandlung absolut empfehlenswert.

Gesundheit

Profitieren Sie von den zahlreichen Möglichkeiten auf unterschiedlichen Gebieten, die Ihnen eine Mitgliedschaft im Blutdruckinstitut Göttingen bietet – für ein längeres, gesünderes und zufriedeneres Leben. Helfen Sie mit – für die Menschen in Südniedersachsen!



Auch ältere Patienten müssen konsequent behandelt werden, um für das weitere Leben einschneidende Ereignisse wie Schlaganfall, Herzinfarkt und Demenz zu vermeiden.

➤ Sektion Neurologie/Schlaganfall/Demenz

Schlaganfall und Demenz sind die sozioökonomisch bedeutendsten Folgeerkrankungen des Bluthochdrucks. Die Mitglieder gewährleisten die Brücke zwischen neurologischer, geriatrischer und internistischer Kompetenz und die thematische Nähe zu benachbarten Fachgesellschaften wie der *Deutschen Schlaganfallgesellschaft* und der *Schlaganfallkommission der DHL*.

➤ Sektion Kinder/Jugendliche

Das komplexe und lange in der Relevanz unterschätzte Thema wird federführend von dem Kinderkardiologen Dr. Martin Hulpke-Wette in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Göttingen, regionalen Pädiatern und der Arbeitsgemeinschaft niedergelassener Kinderkardiologen (ANKK e.V.) betreut.

➤ Sektion Systemerkrankungen

Rheumatiker weisen ein deutlich erhöhtes Risiko auf, Bluthochdruck und „Gefäßschäden“ zu erleiden. Autoimmunerkrankungen betreffen in vielen Fällen die Nieren und das Gefäß-System. Die Sektion repräsentiert die Schnittstelle zwischen Rheumatologie, Nephrologie und Angiologie. Sektion Arbeitsmedizin

➤ Sektion Erektile Dysfunktion

Urologen und Andrologen machen auf ein weit verbreitetes und schwerwiegendes aber oft tabuisiertes Folgeproblem der Hypertonie und der antihypertensiven Medikamente aufmerksam und erarbeiten individuelle Lösungen.

➤ Selbsthilfegruppe

Das Blutdruckinstitut unterstützt die Göttinger Selbsthilfegruppe für Bluthochdruckpatienten der DHL. Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, die Folgeerscheinungen des Hochdrucks möglichst gering zu halten – mit Hilfe von Informationen, Beratungen und Erfahrungsaustausch, sowie auch Bemühungen, die Eigenverantwortung zu stärken.



Blutdruckinstitut
Göttingen

Blutdruckinstitut Göttingen e.V.

Verein für Information,
Prävention und Bekämpfung des
Bluthochdrucks in Südniedersachsen

Steffensweg 97
37 120 Bovenden

Tel 0551 - 508 76-96

Fax 0551 - 508 76-59

E-Mail info@blutdruck-goe.de

Internet www.blutdruck-goe.de