

30 Prozent aller Deutschen haben einen zu hohen Blutdruck

Im Alter von 70 bis 79 Jahren sind drei von vier Menschen betroffen
 vier von fünf Menschen wissen von ihrer Erkrankung
 12 Prozent der Betroffenen lassen sich nicht behandeln

1000 Kinder sind in der Stadt Göttingen an Bluthochdruck erkrankt, in Deutschland 700 000 Kinder.

nur in etwa 0,5 Prozent der Fälle wissen die Familien der betroffenen Kinder von der Erkrankung

QUELLE: BLUTDRUCKINSTITUT GÖTTINGEN, DEUTSCHE HOCHDRUCKLIGA

Fachtagung zum Bluthochdruck-Tag

GÖTTINGEN. Zum Welt-Bluthochdruck-Tag am 17. Mai veranstalten das Blutdruck-Institut Göttingen und das Nephrologische Zentrum Göttingen am Mittwoch, 18. Mai, eine öffentliche Fachtagung. Sie beginnt um 18 Uhr im Eden-Hotel, Reinhäuser Landstraße 22 a. Das Thema lautet: „Die SPRINT-Studie: Schon wieder neue Zielwerte?“ Zwischen den Medizin-Professoren Joachim Hoyer und Ulrich Kintscher sowie dem Publikum sollen dabei mögliche neue Zielwerte bei der Bluthochdruck-Therapie diskutiert werden. *bar*

Anmeldung per E-Mail an info@blutdruck-goe.de oder unter 05 51 / 30 98 53 12

Selbsthilfegruppe

GÖTTINGEN. Auch Patienten sind in die Arbeit des Blutdruck-Instituts Göttingen eingebunden, unter anderem durch die Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Südniedersachsen. Sie trifft sich an jedem zweiten Freitag im Monat um 16 Uhr im Evangelischen Krankenhaus Göttingen-Weende unter Leitung von Experten des Nephrologischen Zentrums Göttingen. „Unsere Selbsthilfe wird sehr gut angenommen, es ist wichtig, dass man sich auch außerhalb eines Arztpraxisbesuchs unter den Betroffenen austauschen, aber auch einen ärztlichen Experten um Rat fragen kann“, sagt Lilo Götte, Leiterin der Selbsthilfegruppe. *bar*

Kontakt zur Gruppe ist unter Telefon 05 51 / 48 70 91 möglich.

Lauf gegen Bluthochdruck

GÖTTINGEN. Der diesjährige Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck rund um den Kiessee startet am Sonnabend, 21. Mai, um 11 Uhr. Kinder gehen bereits um 10.30 Uhr an den Start. Eine Anmeldung ist unter der Internet-Adresse www.bdi-goe.de und am Lauftag bis 9.30 Uhr am Start möglich. Die Teilnehmer können bis zu drei Runden drehen. „Alles ist möglich von Gehen bis Laufen“ heißt es in der Werbung für den Lauf. Im Beiprogramm zum Lauf soll über die Krankheit Bluthochdruck informiert werden. Es handelt sich um die siebte Auflage des Laufes, den das Blutdruck-Institut alle zwei Jahre mit vielen Partnern organisiert. *bar*



Volkserkrankung Bluthochdruck

Nicht immer wird die Erkrankung erkannt. Dabei ist es wichtig, so früh wie möglich die Lebensweise so umzustellen, dass die Krankheit weniger gravierende Folgen hat.

FOTO: DPA

VON JÖRN BARKE

GÖTTINGEN. Bluthochdruck ist in Deutschland eine Volkskrankheit – und zwar eine, die tödliche Folgen haben kann. Der Aufklärung zu diesem Thema hat sich seit einigen Jahren der Verein Blutdruckinstitut Göttingen verschrieben.

Nach Zahlen der Deutschen Hochdruckliga und des Instituts ist fast jeder dritte Deutsche von Bluthochdruck betroffen. Im Alter von 70 bis 79 Jahren betrage der Anteil sogar 75 Prozent. Immerhin sei die Behandlungsqualität in den vergangenen Jahren als Folge von Aufklärungsarbeit deutlich gestiegen. Doch noch immer sei knapp die Hälfte der behandelten Patienten nicht gut eingestellt. 80 Prozent der Betroffenen wüssten mittlerweile von ihrer Erkrankung, davon ließen sich zwölf Prozent jedoch nicht behandeln.

Bluthochdruck könne gravierende Folgen haben, erklärt der Mediziner Egbert Schulz, Vorsitzender des Blutdruckinstituts Göttingen: „Die Wände der Blutgefäße werden dicker, weniger elastisch.“ Dies führe zu schlechterer Durchblutung und könne den Funktionsverlust von Organen nach sich ziehen. „Das Herz leidet unter Bluthochdruck, eine frühe und konsequente Therapie lohnt sich“, ergänzt der Kardiologe Gerrit Hagenah. Nach Angaben von Hochdruckliga und Blutdruckinstitut wären 50 Prozent der Herzinfarkte und



Egbert Schulz, Vorsitzender des Blutdruckinstituts Göttingen FOTO: r

Schlaganfälle in Deutschland vermeidbar, wenn rechtzeitig etwas gegen zu hohen Blutdruck unternommen würde.

Bluthochdruck ist in rund 90 Prozent der Fälle vererbt – daran können die Betroffenen nichts ändern. Sie hätten jedoch durch ihre Lebensweise entscheidenden Einfluss darauf, ab wann die Krankheit auftritt und wie schwer die Folgeschäden seien, erklärt Schulz. Wer Eltern oder

Großeltern mit Bluthochdruck habe, solle sich deshalb möglichst früh um eine Diagnose bemühen. Anzeichen für Bluthochdruck könnten Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Gereiztheit und Konzentrationschwächen sein. Doch am besten solle man gar nicht erst auf Symptome warten, denn dann sei der Bluthochdruck schon längere Zeit eingetreten. Jedes Jahr ohne Behandlung ver-

kürze die Lebenserwartung. Für die Diagnose reicht zwar ein Wert, nämlich der Blutdruckwert, aber der ist zuverlässig gar nicht so leicht zu ermitteln. Die Messung in der Praxis kann laut Schulz nämlich fehlerhaft sein. Der Wert könne leicht zu hoch oder auch zu niedrig ausfallen, denn manche Patienten seien aufgeregt, andere entspannten sich in der Praxis, weil sie dort weniger Stress hätten als sonst. Als zuverlässiger gelten die ambulante 24-Stunden-Blutdruckmessung oder eine standardisierte Heimselbstmessung, die jedoch von der verlässlichen Mitarbeit des Patienten abhängt.

Die Häufigkeit von Bluthochdruck nimmt zwar mit dem Alter zu; doch laut Schulz können auch schon Kinder ab vier Jahren betroffen sein. Deshalb sollten Kinder von erkrankten Eltern regelmäßig gemessen werden. Nach Angaben des Blutdruckinstituts und der DHL gibt es in der Stadt Göttingen 1000 er-

krankte Kinder, bundesweit seien es etwa 700000. In nur 0,5 Prozent der Fälle sei die Krankheit bekannt. „Es ist wichtig, Eltern zu sensibilisieren und die richtigen Grenzwerte bei Kindern, die deutlich niedriger sind als bei

50 Prozent der Herzinfarkte und Schlaganfälle wären vermeidbar, wenn man rechtzeitig etwas gegen einen hohen Blutdruck unternehmen würde

Erwachsenen, anzulegen“, sagt der Mediziner Martin Hupke-Wette.

Wer Bluthochdruck hat oder aufgrund erblicher Belastung davon bedroht ist, kann durch seine Lebensweise zur eigenen Gesundheit beitragen. Das wichtigste Gegenmittel heißt laut Schulz Bewegung. Außerdem sollte Übergewicht vermieden werden. Schädliche Faktoren seien außerdem Schmerzmittel und Alkohol. Wichtig sei auch eine ausgewogene Ernährung möglichst ohne Fertigkost, so Schulz. Das Rauchen sollte aufgegeben, Sport möglichst jeden Tag getrieben werden.

Wichtig sei außerdem, Wege der Stressverarbeitung zu finden. Dazu könnten ein regelmäßiger Tagesablauf und Entspannungsmaßnahmen beitragen.

Blutdruckinstitut Göttingen

Der Verein Blutdruckinstitut Göttingen wurde 2007 gegründet, um über die Bedeutung der Krankheit in Südniedersachsen aufzuklären. In dem Verein mit derzeit 40 Mitgliedern sind Patienten, Ärzte, Psychologen und Vertreter anderer Berufsgruppen zusammengeschlossen. Ein besonderes Augenmerk liegt darauf, ein hohes Maß an Vorbe-

ugung gegenüber der Krankheit zu erreichen. „Wir bündeln für die Vorbeugung alle Kräfte. Das Blutdruckinstitut ist so auch Partner der Kasernenärztlichen Vereinigung Südniedersachsen und unter anderem vieler Sportvereine. Einer der Schwerpunkte ist die betriebliche Gesundheitsvorsorge in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion“, sagt

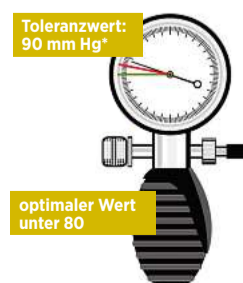
der Mediziner Thomas Suermann, stellvertretender Vorsitzender des Blutdruckinstituts. Das Institut organisiert unter anderem Ärztefortbildungen, Veranstaltungen für Patienten und den „Lauf gegen Bluthochdruck“. *bar*

Die Geschäftsstelle des Instituts ist unter Telefon 05 51 / 30 98 53 25 zu erreichen.

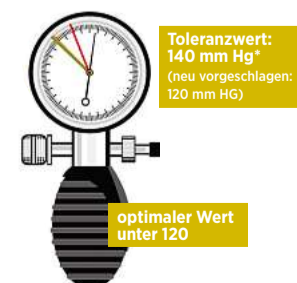
Bluthochdruck – Infos und Fakten

Wann ist der Blutdruck zu hoch ?

Diastolischer Wert
 Druck in den Blutgefäßen, zwischen zwei Herzschlägen.



Systolischer Wert
 Druck, wenn sich das Herz zusammenzieht.



*mm Hg = Millimeter Quecksilbersäule

Welche Folgen hat der Bluthochdruck für den Körper?

Bluthochdruck kann langfristig schwere Folgen haben: **Herzschwäche** und **Gefäßverkalkung**. Werden Organe nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt, kommt es zu weiteren Erkrankungen, zum Beispiel:



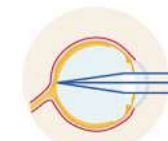
Schlaganfall



Herzinfarkt



Nierenversagen



Sehschwäche

Ursachen von Bluthochdruck

- ▶ familiäre Veranlagung
- ▶ Bewegungsmangel
- ▶ Übergewicht
- ▶ ungesunde Ernährung
- ▶ Stress
- ▶ starker Alkoholkonsum
- ▶ hoher Salzkonsum
- ▶ Rauchen

Behandlung

- ▶ Medikamente zur Blutdrucksenkung
- ▶ Veränderung der Lebensgewohnheiten