

**Corona und Herz: Blutdruck senken und zweifach profitieren  
Bluthochdruck steigert das Risiko für Herzkrankheiten und für schwere  
Covid-19-Verläufe – Herzstiftung gibt zum Welthypertonietag Tipps zur  
Prävention**

(Frankfurt a. M., 14. Mai 2021) Bluthochdruck gilt als einer der größten Risikofaktoren für Schlaganfall, Herzinfarkt und weitere Herzerkrankungen wie Herzschwäche. Während der Corona-Pandemie kommt für die rund 20 Millionen Bluthochdruck-Patienten in Deutschland eine weitere Gefahr hinzu: das Risiko, im Falle einer Infektion mit Sars-CoV-2 besonders schwer zu erkranken. Für Betroffene lohnt es sich daher doppelt, die eigenen Werte im Blick zu behalten und sie durch eine konsequente Behandlung zu senken. Und dabei kann jeder mitwirken: „Mit einer gesunden Lebensführung tragen sie dazu bei, dass die Dosis der Blutdruckmedikamente so niedrig wie nötig sein kann“, sagt Herzspezialist Prof. Dr. med. Heribert Schunkert vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung und Direktor der Klinik für Herz- und Kreislauferkrankungen am Deutschen Herzzentrum München anlässlich des Welthypertonietags am 17. Mai. Ausführliche Informationen zu Ursachen, Folgen und Prävention von Bluthochdruck finden Betroffene unter [.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/bluthochdruck](https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/bluthochdruck).

**Viele schwere Covid-19-Verläufe wären vermeidbar**

Wie stark Vorerkrankungen wie Bluthochdruck das Risiko für einen schweren Verlauf einer Covid-19-Erkrankung erhöhen, belegt eine Studie der Tufts University in den USA, in der mehr als 900.000 Klinikbehandlungen mit Covid-19 ausgewertet wurden: Sie zeigt, dass 64 Prozent der behandlungsbedürftigen Covid-19-Fälle in Zusammenhang mit Vorerkrankungen wie Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck und Herzinsuffizienz standen. Allein 26,2 Prozent der schweren Verläufe seien auf Bluthochdruck zurückzuführen, errechneten die Wissenschaftler (1). „Durch eine konsequente Behandlung der Vorerkrankungen, beispielsweise eine Senkung des Blutdrucks bei Hypertoniepatienten, wären viele schwere Covid-19-Verläufe vermeidbar“, betont Schunkert. Gleichzeitig verringert sich für Patienten durch die Senkung des Blutdrucks auch das Risiko, einen Schlaganfall, Herzinfarkt oder eine Herzschwäche zu erleiden.

**Blutdruck senken durch Ausdauersport**

Bei der Behandlung von Bluthochdruck spielt neben Medikamenten vor allem der Lebensstil eine große Rolle. „Manchmal ist es sogar möglich, durch eine gesunde Lebensweise komplett

auf die Einnahme von Blutdrucksenkern zu verzichten“, betont Schunkert. Als einer der wichtigsten Lebensstilfaktoren zur Senkung des Blutdrucks gilt regelmäßiger Ausdauersport, zum Beispiel Radfahren, Walken oder Joggen: Wer fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten aktiv ist, kann seine Werte um fünf bis zehn mmHg senken. Auch andere Formen der Bewegung sind wirksam – Hauptsache, man wird regelmäßig aktiv. Neben der direkten Wirkung auf den Blutdruck hat das Training weitere positive Effekte: Das Immunsystem wird gestärkt und die Wahrscheinlichkeit, Übergewicht und damit einen weiteren Risikofaktor für Herzkrankheiten zu entwickeln, sinkt.

Zur Senkung des Blutdrucks empfiehlt die Deutsche Herzstiftung folgende Veränderungen des Lebensstils:

- Fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten bewegen
- Normalgewicht halten bzw. Übergewicht abbauen
- Salzkonsum reduzieren
- Alkohol nur in Maßen trinken: Frauen nicht mehr als ein kleines Glas Bier (0,25 l) oder Wein (0,1 l) am Tag, Männer maximal zwei Gläser
- Stress verringern und ausreichend schlafen
- Aufs Rauchen verzichten

Weitere Informationen zur Prävention, Ursachen und Folgen von Bluthochdruck finden Betroffene unter folgenden Links:

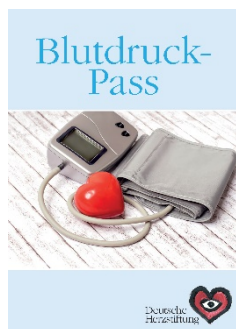
[herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/bluthochdruck](https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/bluthochdruck).

[herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/bluthochdruck/blutdruck-senken](https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/bluthochdruck/blutdruck-senken)

- (1) *Journal of the American Heart Association Vol. 10, No. 5: Meghan O’Hearn, Junxiu Liu, Frederick Cudhea, Renata Micha, and Dariush Mozaffarian: Coronavirus Disease 2019 Hospitalizations Attributable to Cardiometabolic Conditions in the United States: A Comparative Risk Assessment Analysis*  
<https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/JAHA.120.019259>

**Kostenfreies Bildmaterial** erhalten Sie bei der Pressestelle unter [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)

### Jetzt Blutdruck-Pass bestellen



Der kostenfreie Blutdruck-Pass ist erhältlich unter [www.herzstiftung.de/bestellung](http://www.herzstiftung.de/bestellung) oder per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) und per Tel. unter 069 955128-400.

Bildnachweis: DHS



Bild-Download  
[www.herzstiftung.de/herzwochen2020-pressemappe](http://www.herzstiftung.de/herzwochen2020-pressemappe)

Prof. Dr. Heribert Schunkert  
Foto: DHS/Andreas Malkmus

**Kontakt**

Deutsche Herzstiftung

Pressestelle:

Michael Wichert (Ltg.)/Pierre König

Tel. 069 955128-114/-140

E-Mail: [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)