

## **Herz unter Druck – Bluthochdruck Thema der Herzwochen 2021**

### **Herzwochen der Deutschen Herzstiftung informieren über Ursachen, Diagnose, Therapie und Gefahren des „stillen Killers“ für Herz und andere Organe**

(Frankfurt a. M., 20. Oktober 2021) Etwa ein Drittel aller Erwachsenen in Deutschland hat einen zu hohen Blutdruck, das sind ca. 20 Millionen Menschen (Robert Koch-Institut). Viele von ihnen haben Bluthochdruck ohne es zu wissen – das ist besorgniserregend. Denn die häufigste Volkskrankheit Bluthochdruck gilt als wesentlicher Grund für einen vorzeitigen Tod und ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Hirnblutung, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder andere Erkrankungen wie Nierenversagen. „Leider führen oft erst die schwerwiegenden Folgen eines unbehandelten Hochdrucks die betroffenen Personen zum Arzt. Dem wollen wir mit gezielter Aufklärung entgegenwirken. Bluthochdruck lässt sich mit Hilfe von Medikamenten und einem gesunden Lebensstil sehr gut behandeln“, betont Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Gemeinsam mit Unterstützung der Medien wollen wir die Öffentlichkeit für die Gefahren des Bluthochdrucks sowie für die Wichtigkeit der Blutdruckmessung und der konsequenten Behandlung und Prävention sensibilisieren.“ Dazu hat die Deutsche Herzstiftung die Volkskrankheit zum Thema der Herzwochen 2021 unter dem Motto „Herz unter Druck“ gewählt. Infos unter: [www.herzstiftung.de/herzwochen2021](http://www.herzstiftung.de/herzwochen2021) Vom 1. bis zum 30. November informiert Deutschlands größte Aufklärungskampagne auf dem Gebiet der Herzerkrankungen mit kostenfreien Informationen (digital/Print) und mehreren Hundert Aktionen von Kliniken, Arztpraxen und Gesundheitsinstitutionen über die Volkskrankheit Bluthochdruck. Die Kampagne richtet sich an Patientinnen und Patienten sowie Angehörige, Interessierte und medizinische Fachkräfte.

### **Blutdruck frühzeitig messen und Medikamente nicht absetzen**

Das Tückische an dem „stillen Killer“: Bluthochdruck kann auch trotz hoher Blutdruckwerte ohne Beschwerden verlaufen und deswegen jahrelang unbehandelt oder gar unentdeckt bleiben. Jeder sollte deshalb seinen Blutdruck kennen und ihn ab 40 regelmäßig messen oder beim Arzt messen lassen. Bei familiärer Vorbelastung ist eine routinemäßige Untersuchung des Blutdrucks auch schon früher sinnvoll. „Millionen von Männern und Frauen kennen ihren

Blutdruck überhaupt nicht, weil sie ihn nicht messen lassen. Sie laufen Gefahr einer schleichenden schwerwiegenden Schädigung ihrer Gefäße und Organe“, so Voigtländer, Kardiologe und Intensivmediziner am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) in Frankfurt am Main. Viel zu wenig bekannt sei, dass ein normaler oder niedriger Blutdruck im Laufe des Lebens sich sehr oft in einen hohen Blutdruck verwandelt. Je älter ein Mensch wird, desto wahrscheinlicher wird es, dass er Bluthochdruck entwickelt. Bei den über 60-Jährigen liegt der Anteil der Menschen mit Bluthochdruck bei über 60 Prozent. Die Herzstiftung appelliert deshalb an alle Menschen, regelmäßig ihren Blutdruck zu messen. „Bei jedem Arztbesuch, wenn man zum Hausarzt wegen eines neuen Rezepts geht oder zur Augenärztin wegen einer Brille, kann man darum bitten, dass der Blutdruck gemessen wird“, so der Herzstiftungs-Vorstand. Die inkonsequente Einnahme der blutdrucksenkenden Medikamente ist ein weiterer kritischer Punkt: Bluthochdruckpatienten nehmen oftmals ihre Medikamente nicht – wegen tatsächlicher oder vermuteter Nebenwirkungen –, vermindern die Dosierung oder brechen die Therapie ganz ab. Häufig sind den Patienten nicht ausreichend die Wirkungen und Nebenwirkungen der Blutdruckmedikamente bekannt.

### **Hochdruckexperten informieren in Video-Filmen und neuer Broschüre**

Ziel der Herzstiftung und ihrer Herzwochen ist es, umfassend über Bluthochdruck zu informieren und möglichst viele Menschen dafür zu gewinnen, ihren Blutdruck messen zu lassen. In zahlreichen Videos informieren Bluthochdruckexperten auf dem YouTube-Kanal der Herzstiftung unter [www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos](http://www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos) über Ursachen, Behandlung, und Vorbeugung des Bluthochdrucks. Darüber hinaus informieren. Experten verständlich in der neuen Broschüre „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ über das Thema. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Behandlung des Bluthochdrucks.

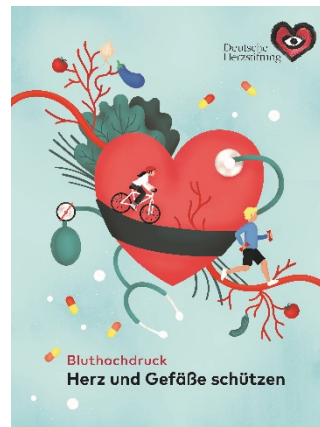
- Was ist Bluthochdruck und wie wird der Blutdruck gemessen?
- Ursachen des Bluthochdrucks: Vererbung, Alter, Lebensstil, Stress/Stressbewältigung
- Bluthochdruck und seine Folgen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen
- Medikamente: Welche senken den hohen Blutdruck? Was sind ihre Nebenwirkungen?
- Wann muss Bluthochdruck behandelt werden?
- Die Bedeutung des Lebensstils bei der Behandlung und was man selbst tun kann
- Sport und Blutdrucksenkung: Welche Sportart bei welchen Werten?
- Bluthochdruckkrise – was tun?
- Bluthochdruck bei Kindern: Wie kommt es dazu? Welche Rolle spielen Lebensstilfaktoren wie Übergewicht und familiäre Vorbelastung?

**Die Herzwochen unter dem Motto „Herz unter Druck“** richten sich an alle, denn jeder kann – auch bereits im Kindesalter – von Bluthochdruck und den daraus schwerwiegenden Folgen betroffen sein. An der Aufklärungskampagne beteiligen sich Kliniken, niedergelassene

Kardiologen, Krankenkassen und Betriebe. Infos zu Vortragsveranstaltungen, Online-Beiträgen, Telefonaktionen und Ratgeber-Angeboten (Text, Video, Audio) sind ab Mitte Oktober unter [www.herzstiftung.de/herzwochen2021](http://www.herzstiftung.de/herzwochen2021) abrufbar oder per Tel. 069 955128-333 zu erfragen

### Herzwochen-Broschüre zu Bluthochdruck – die stille Gefahr

Zu den vielfältigen Herzwochen-Aktionen zählt die Broschüre „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“, in der renommierte Bluthochdruckexperten laienverständlich über Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks informieren. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention. Die 130 Seiten umfassende Broschüre kann bei der Herzstiftung kostenfrei angefordert werden unter [www.herzstiftung.de/bestellung](http://www.herzstiftung.de/bestellung) oder per Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) oder Tel. 069 955128-400.



Informieren Sie sich über die Herzwochen in den sozialen Medien der Herzstiftung unter:  
<https://www.facebook.com/deutsche.herzstiftung/>  
<https://www.youtube.com/user/DeutscheHerzstiftung>  
<https://www.instagram.com/herzstiftung/>  
<https://twitter.com/Herzstiftung>

**Herzstiftungs-Podcast** „imPULS – Wissen für Ihre Gesundheit“ mit einer Podcast-Serie zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck – Hören Sie rein!  
[www.herzstiftung.de/podcasts](http://www.herzstiftung.de/podcasts)

Die gesamte **Herzwochen-Pressemappe (2021) mit Bildmaterial** finden Sie unter (oder bei der **Pressestelle der Herzstiftung** unter [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de), Tel. 069 955128-114/-140):  
[www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe](http://www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe)



Kampagnen-Logo  
(Bildnachweis: DHS)



Prof. Dr. Thomas Voigtländer  
(Bildnachweis: DHS)

### Kontakt zur Pressestelle:

Michael Wichert (Ltg.), Tel. 069 955128114 / Pierre König, Tel. 069 955128140, E-Mail-Kontakt: [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)