

## **Aktionswochen Bluthochdruck**

Die Experten vom Nürnberger Netzwerk Bluthochdruck informierten bürgernah über die Risiken von Bluthochdruck.

**Zwei Wochen lang – vom 18. bis zum 30. April – stand der Bluthochdruck im Mittelpunkt von Gesundheitsaktionen in der Nürnberger Innenstadt. Über 500 Bürgerinnen und Bürger ließen sich beim Einkaufsbummel den Blutdruck messen und über die gesundheitlichen Risiken des Hochdrucks informieren. Dass sich Bluthochdruck durch Bewegung und gesunde Ernährung oft vermeiden ließe, auch darüber informierte das Nürnberger Netzwerk Bluthochdruck in den Aktionswochen.**

Viele Menschen interessieren sich nicht für ihren Blutdruck. Vor allem Jüngere verzichten auf die regelmäßige Kontrolle, da sie Hochdruck fälschlicherweise für ein Problem älterer Menschen halten. Eine gefährliche Selbsteinschätzung, meinen die Experten. Denn in Deutschland leiden schätzungsweise 25 bis 30 Millionen Menschen an Bluthochdruck, doch nur 10 bis 15 Prozent von ihnen sind ausreichend gut behandelt. **Auch Jüngere sind betroffen, unter ihnen vor allem Männer.** Viele wissen gar nicht, dass sie an Bluthochdruck leiden, oder nehmen erhöhte Messwerte nicht ernst. Dabei birgt ein unbehandelter Bluthochdruck immense Gefahren für die Gesundheit. Nur zu oft führt er nach Jahren zu Herzinfarkt oder Schlaganfall.

### **Beratung zum persönlichen Risiko**

Aufklärung über das persönliche Risiko ist also dringend nötig. Zum vierten Mal fanden daher vom 18. bis 30. April die Aktionswochen Bluthochdruck des Nürnberger Netzwerkes Bluthochdruck statt. Beteiligt waren neben dem Institut für Präventive Medizin (IPM) Erlangen-Nürnberg das Klinikum Nürnberg, mehrere Krankenkassen sowie niedergelassene Ärzte und viele Apotheker. Bei Aktionen im Buchhaus Campe oder in der Mensa wurde gezielt der Kontakt zu Menschen gesucht, die den Blutdruck nicht regelmäßig kontrollieren lassen.

„Die Aktion war auch diesmal ein voller Erfolg“, so Karin Högerl vom IPM. Allein bei den Aktionen in der Innenstadt ließen sich über 500 Menschen den Blutdruck messen. Dabei wussten über 80 von ihnen nichts von ihren erhöhten Blutdruckwerten. 53 von ihnen wurde dringend geraten, sich in ärztliche Behandlung zu begeben. Denn nur ein frühzeitiger Therapiebeginn kann die gesundheitlichen Risiken des Hochdrucks deutlich minimieren.

### **Frühzeitiger Therapiebeginn entscheidend**

Doch auch die Prävention spielte bei den Informationsveranstaltungen eine große Rolle. Vor allem die Risikofaktoren Rauchen, Übergewicht, Alkohol und Stress sollten verringert werden. Deshalb gaben die Experten auch Ratschläge für Veränderungen im Lebensstil, die sich positiv auf den Blutdruck auswirken. Besonders gefährdet sind Diabetiker und Menschen, in deren Familien bereits Hochdruckleiden aufgetreten sind. Privatdozent Dr. Helmut Walter, Diabetologe an der Klinik für Nieren- und Hochdruckleiden des Klinikums Nürnberg, rät allen Bürgern, den Blutdruck regelmäßig überprüfen zu lassen und gegebenenfalls frühzeitig mit einer Therapie zu beginnen. Zwar bereitet Bluthochdruck den Patienten jahrelang keinerlei Beschwerden, doch die Risiken sind hoch. „Bei vielen unserer Patienten“, so der Diabetologe, „hätten sich schwere gesundheitliche Schäden vermeiden lassen, wenn ihr Hochdruck rechtzeitig behandelt worden wäre“.

**Weitere Informationen zum Bluthochdruck, zu Schulungsangeboten und zur Nürnberger Selbsthilfegruppe gibt es beim Institut für Präventive Medizin unter 09 11/3 98 – 54 05 und im Internet unter [www.ipm-aktuell.de](http://www.ipm-aktuell.de).**