

Presseinformation

Aktiv werden gegen Bluthochdruck

- **Der Welt-Hypertonie-Tag am 17. Mai 2013 steht unter dem Motto „Gesunder Blutdruck – gesunder Herzschlag“ und soll auf die Bedeutung der Prävention von Bluthochdruck aufmerksam machen. Nur so können sich auch Folgeerkrankungen für das Herz aber auch die Nieren vermeiden lassen.**
- **KfH-Nierenzentrum Berlin-Charlottenburg bietet Expertentelefon zum Welt-Hypertonie-Tag an.**

„Die meisten Risiken für einen Bluthochdruck lassen sich beeinflussen oder sogar vermeiden“, erklärt Dr. med. Hans-Christoph Fischer, Internist mit Schwerpunkt Nephrologie im KfH-Nierenzentrum Berlin-Charlottenburg. Denn durch eine gesunde Lebensweise sei es häufig möglich, Bluthochdruck zu vermeiden beziehungsweise den Blutdruck ohne Medikamente natürlich zu senken, ergänzt Dr. med. Cosima Pohle, Internistin mit Schwerpunkt Nephrologie. Und alles, was sich positiv auf den Blutdruck auswirke, halte auch Herz, Kreislauf und Stoffwechsel gesund.

Das sind die Tipps der KfH-Experten:

- **Reduzieren Sie Ihr Gewicht.**
Bei übergewichtigen Menschen zeigt sich bereits bei einer Gewichtsabnahme pro Kilo eine Senkung des Blutdrucks.
- **Treiben Sie regelmäßig Sport.**
Walken, Joggen, Schwimmen oder auch Radfahren können den Bluthochdruck senken. Dazu wirkt sich Sport positiv auf das Wohlbefinden aus.
- **Ernähren Sie sich gesund.**
Obst und Gemüse enthalten neben wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen auch so genannte Antioxidantien, die Blutgefäßablagerungen entgegenwirken. Sinnvoll ist es auch, hochwertige Fette zu verwenden wie z. B. Nüsse, Fisch und Pflanzenöle, hingegen tierische Fette zu reduzieren.
- **Essen Sie salzarm.**
Zu viel Kochsalz kann zu Bluthochdruck führen. Circa täglich ein Teelöffel Salz, das sind fünf bis sechs Gramm, sind ausreichend. Durch Kräuter und Gewürze kann beim Kochen Salz eingespart werden. Beim Mineralwasser sollten Sie auf einen niedrigen Natriumgehalt achten.
- **Trinken Sie Alkohol nur in Maßen.**
Bei Männern sind im Durchschnitt maximal 24 Gramm Alkohol und bei Frauen 12 Gramm erlaubt. 0,2 Liter Bier enthalten 10 Gramm Alkohol, 0,2 Liter Wein etwa 20 Gramm Alkohol.
- **Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Zigaretten.**
Nikotin führt zu Gefäßverengungen und gilt als größter Risikofaktor für Arteriosklerose.
- **Entspannen Sie regelmäßig.**
Stress im Alltag oder Beruf kann den Blutdruck erhöhen. Entspannungstechniken wie z. B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder auch Yoga helfen, den Blutdruck zu senken.

Weitere Informationen zum Bluthochdruck finden Sie in der Broschüre „Bluthochdruck. Werte senken – Nieren schützen“, die Sie im KfH-Nierenzentrum Berlin-Charlottenburg, Bismarckstraße 95-96, erhalten oder unter der Telefonnummer 030/31586-3 bestellen können. Gleiches gilt für die Broschüre „Salz. Bewusst ernähren“, in der nützliche Tipps für eine salzarme, aber variantenreiche Ernährung enthalten sind.

Expertentelefon des KfH-Nierenzentrums Berlin-Charlottenburg zum Welt-Hypertonie-Tag

Zum Welt-Hypertonie-Tag hat das KfH-Nierenzentrum Berlin-Charlottenburg ein Expertentelefon eingerichtet: Wer Fragen zu Bluthochdruck und seinen Folgen, insbesondere auf die Gesundheit der Nieren, hat, kann am Freitag, 17. Mai in der Zeit von 12.00 bis 14.00 Uhr die KfH-Experten Dr. med. Hans-Christoph Fischer unter der Telefonnummer 030/31586417 und Dr. med. Cosima Pohle unter der Telefonnummer 030/31586414 erreichen. Die Fachärzte für Innere Medizin, die sich auf die Behandlung von Nieren- und Hochdruckerkrankungen spezialisiert haben, beantworten in dieser Zeit Fragen zur Vorbeugung, Therapie und zu den Folgen von Bluthochdruck.

Im KfH-Nierenzentrum Berlin-Charlottenburg werden zum einen in der nephrologischen Sprechstunde – in Kooperation mit der Praxis Dr. med. Julia Lepenies – die Diagnostik und Therapie chronischer Nierenerkrankungen, das frühzeitige Erkennen von Risikofaktoren sowie die Versorgung der Patienten vor und nach einer Nierentransplantation sichergestellt. Zum anderen werden nierenkranke Patienten mit der Dialyse behandelt. Träger des KfH-Nierenzentrums Berlin-Charlottenburg ist das gemeinnützige KfH mit bundesweit mehr als 200 Behandlungseinrichtungen, 8 davon in Berlin.

Berlin / Neu-Isenburg, 8. Mai 2013

Ansprechpartner für die Presse:

Angelika Hinz (Verwaltungsleiterin) • Mobil: 0175/1853285
KfH-Nierenzentrum Berlin-Charlottenburg • Bismarckstr. 95-96 • 10625 Berlin •
Telefon: 030/31586-3 • Fax: 030/31586-455 • www.kfh-nierenzentrum.de/berlin/bismarckstrasse