

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 Erfurt bietet Expertentelefon zum Welt-Hypertonie-Tag an.**

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

Das sind die Tipps der KfH-Expertin:

- **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 Erfurt, Nordhäuser Straße 74, erhalten oder unter der Telefonnummer 0361/6024135 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 Erfurt zum Welt-Hypertonie-Tag

Zum Welt-Hypertonie-Tag hat das KfH-Nierenzentrum Erfurt 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 14.00 bis 16.00 Uhr die KfH-Expertin Dr. med. Sabine Weinmeister telefonisch erreichen. Die Telefonnummer lautet: 0361/2624626. Die Fachärztin für Innere Medizin, die sich auf die Behandlung von Nieren- und Hochdruckerkrankungen spezialisiert hat, beantwortet in dieser Zeit Fragen zur Vorbeugung, Therapie und zu den Folgen von Bluthochdruck.

Im KfH-Nierenzentrum Erfurt werden chronisch nierenkranke Patienten mit der Dialyse (Hämodialyse oder Peritonealdialyse) behandelt. Auch Patienten, die selbständig zuhause dialysieren, werden vom Team des KfH-Nierenzentrums – sowohl beim Heimdialysetraining als auch im Rahmen ärztlicher Sprechstunden – betreut.

In den nephrologischen Sprechstunden wird darüber hinaus in Kooperation mit der Facharztpraxis von Dr. med. Sabine Weinmeister – seit Januar 2013 Zertifiziertes Hypertonie-Zentrum DHL® – die Diagnostik und Therapie chronischer Nierenerkrankungen sowie die Versorgung der Patienten vor und nach einer Nierentransplantation sichergestellt. In der kooperierenden Praxis steht darüber hinaus die Prävention chronischer Nierenerkrankungen sowie möglicher Folgeerkrankungen im Fokus. Träger des KfH-Nierenzentrums Erfurt ist das gemeinnützige KfH mit bundesweit mehr als 200 Behandlungseinrichtungen, sechs davon in Thüringen.

Erfurt / Neu-Isenburg, 8. Mai 2013

Ansprechpartner für die Presse:

Volker Stahl (Verwaltungsleiter) • Mobil: 0172/3024963

KfH-Nierenzentrum Georg-Haas-Zentrum

Nordhäuser Str. 74 · 99089 Erfurt

Telefon: 0361 / 60241-0 · Fax: 0361 / 60241-20

www.kfh.de/erfurt