

# 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 Köln-Bayenthal bietet Expertentelefon zum Welt-Hypertonie-Tag an.**

„Die meisten Risiken für einen Bluthochdruck lassen sich beeinflussen oder sogar vermeiden“, erklärt Gregor Bals, Internist mit Schwerpunkt Nephrologie im KfH-Nierenzentrum Köln-Bayenthal. Denn durch eine gesunde Lebensweise sei es häufig möglich, Bluthochdruck zu vermeiden beziehungsweise den Blutdruck ohne Medikamente natürlich zu senken, ergänzt der Mediziner. Und alles, was sich positiv auf den Blutdruck auswirke, halte auch Herz, Kreislauf und Stoffwechsel gesund.

Das sind die Tipps des 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 Köln-Bayenthal erhalten oder unter der Telefonnummer 0221/379874-0 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 Köln-Bayenthal zum Welt-Hypertonie-Tag**

Zum Welt-Hypertonie-Tag hat das KfH-Nierenzentrum Köln-Bayenthal 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 11.00 bis 12.00 Uhr den KfH-Experten Gregor Bals telefonisch erreichen. Die Telefonnummer lautet: 0221/379874-122. Der Facharzt für Innere Medizin, der sich auf die Behandlung von Nieren- und Hochdruckerkrankungen spezialisiert hat, beantworten in dieser Zeit Fragen zur Vorbeugung, Therapie und zu den Folgen von Bluthochdruck.

Im KfH-Nierenzentrum Köln-Bayenthal werden zum einen in der nephrologischen Sprechstunde – in Kooperation mit der internistisch-nephrologischen Facharztpraxis Dr. Jörg Hafels – 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 Köln-Bayenthal ist das gemeinnützige KfH mit bundesweit mehr als 200 Behandlungseinrichtungen, 43 davon in Nordrhein-Westfalen.

Köln-Bayenthal / Neu-Isenburg, 8. Mai 2013

#### **Ansprechpartner für die Presse:**

Dorothea Beulertz (Verwaltungsleiterin) • Mobil: 0170 / 9127636  
KfH-Nierenzentrum Köln-Bayenthal • Bernhardstraße 110 • 50968 Köln •  
Telefon: 0221 / 379874-0 • Fax: 0221 / 379874-121 • [www.kfh.de/koeln/bernhardstrasse](http://www.kfh.de/koeln/bernhardstrasse)