

PRESSEMITTEILUNG

Für einen gesunden Blutdruck selbst aktiv werden

KfH-Vorstandsvorsitzender Professor Dr. med. Dieter Bach erklärt, was jeder selbst tun kann, um Bluthochdruck zu vermeiden oder hohe Werte zu senken.

Neu-Isenburg, 13.05.2015. Am 17. Mai ist Welthypertonietag. Ziel des Aktionstages ist, die Bevölkerung für das Thema Bluthochdruck zu sensibilisieren und insbesondere über Möglichkeiten einer nicht-medikamentösen Therapie aufzuklären. Deshalb lautet das diesjährige Motto: Vorsorgen & Gesund bleiben – Bewegung, Entspannung und bewusste Ernährung für einen gesunden Blutdruck.

„Jeder kann selbst aktiv werden, um Bluthochdruck zu vermeiden oder zu hohe Werte zu senken“, sagt Vorstandsvorsitzender Professor Dr. med. Dieter Bach, Facharzt für Nieren- und Hochdruckerkrankungen. Alles, was sich positiv auf den Blutdruck auswirke, halte auch Herz, Kreislauf und Stoffwechsel gesund, erklärt der Mediziner. Deshalb rät er:

- Vermeiden Sie Übergewicht, denn übergewichtige Menschen haben häufiger als normalgewichtige Menschen erhöhte Blutdruckwerte.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, ohne sich dabei aber zu überanstrengen. Menschen mit Bewegungsmangel haben häufiger einen erhöhten Blutdruck als solche, die körperlich aktiv sind. Übergewicht und Bewegungsmangel gehen oft Hand in Hand.
- Ernähren Sie sich gesund, d. h. kalorien-, salz- und cholesterinarm.
- Trinken Sie Alkohol nur in Maßen, denn bereits bei einem Viertel Wein oder einem halben Liter Bier – also etwa 30 Gramm Alkohol täglich – steigt der Blutdruck.
- Verzichten Sie möglichst ganz auf Zigaretten, denn Nikotin schädigt die Gefäßwände und führt dadurch u. a. auch zu Bluthochdruck.

HERAUSGEBER

KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V.
Martin-Behaim-Str. 20
63263 Neu-Isenburg

PRESSESTELLE

Ilja Stracke (Leitung)
Telefon: 06102/359-328
Andreas Bonn (Stv. Leitung)
Telefon: 06102/359-492
Claudia Brandt (Assistenz)
Telefon: 06102/359-464

presse@kfh-dialyse.de
www.kfh.de

- Bauen Sie Ruhe- und Entspannungsphasen in Ihren Alltag ein: Entspannungstechniken wie z. B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga helfen, den Blutdruck zu senken.

Sollte – trotz dieser Maßnahmen – der Blutdruck zu hoch sein, ist in jedem Fall ein Arztbesuch notwendig, um die Werte gegebenenfalls unterstützend medikamentös zu senken. Denn ein über längere Zeit unbehandelter Bluthochdruck kann verschiedene Folgeerkrankungen nach sich ziehen. „Gerade weil es eine große Abhängigkeit zwischen der Funktion der Nieren und dem Blutdruck gibt, ist es uns wichtig, am Welthypertonietag auf eine gesunde Lebensführung sowie eine rechtzeitige Behandlung des Bluthochdrucks hinzuweisen“, so Bach. Dazu gehöre auch, dass man seine Blutdruckwerte kennt, indem man sie entweder regelmäßig beim Arzt überprüfen lässt oder den Blutdruck zu Hause mit einem geeigneten Messgerät selbst kontrolliert.

Zur vertiefenden Information können die KfH-Broschüren „Bluthochdruck. Werte senken – Nieren schützen“ und „Salz. Bewusst ernähren“ per Mail (info@kfh-dialyse.de) bestellt werden. Sie stehen auch auf www.kfh.de zum Download zur Verfügung.

[2.791 Zeichen mit Leerzeichen]

Das gemeinnützige KfH steht für eine qualitativ hochwertige und integrative nephrologische Versorgung nierenkranker Patienten und wurde im Jahr 1969 gegründet. In über 200 KfH-Zentren bundesweit werden heute rund 18.800 Dialysepatienten sowie über 57.000 Sprechstundenpatienten umfassend behandelt.

[298 Zeichen mit Leerzeichen]

Foto: Blutdruck messen

Bildunterschrift: Zur rechtzeitigen Behandlung des Bluthochdrucks gehört, dass man seine Werte kennt, indem man sie entweder regelmäßig beim Arzt überprüfen lässt oder den Blutdruck zu Hause mit einem geeigneten Messgerät selbst kontrolliert.