

PRESSEMITTEILUNG

KfH-Experte gibt Tipps für einen gesunden Blutdruck

Am 17. Mai ist Welthypertonietag. Das diesjährige Motto lautet: Vorsorgen & Gesund bleiben – Bewegung, Entspannung und bewusste Ernährung für einen gesunden Blutdruck. Ziel ist, die Bevölkerung für das Thema Bluthochdruck zu sensibilisieren und insbesondere über Möglichkeiten einer nicht-medikamentösen Therapie aufzuklären. Bereits am Montag, dem 11. Mai, können Interessierte am KfH-Expertentelefon ihre Fragen hierzu an Professor Dr. med. Johannes Mann, leitender Arzt im KfH-Nierenzentrum München-Schwabing, stellen.

Neu-Isenburg/München, 04.05.2015. „Gerade weil es eine große Abhängigkeit zwischen der Funktion der Nieren und dem Blutdruck gibt, wollen wir zum Welthypertonietag auf die Bedeutung einer gesunden Lebensführung sowie einer rechtzeitigen Behandlung des Bluthochdrucks hinweisen“, so Professor Mann. Am KfH-Expertentelefon können Interessierte den Nieren- und Hochdruckspezialist am **Montag, dem 11. Mai 2015, von 13.00 bis 16.00 Uhr unter der Telefonnummer 089/3068-2386** erreichen.

Blutdruckwerte regelmäßig checken

Ein über längere Zeit zu hoher Blutdruck schädigt die Nieren und andere Organe und könne dadurch zu Folgekrankheiten führen. „Deshalb ist es wichtig, seine Blutdruckwerte zu kennen – entweder indem man sie regelmäßig vom Hausarzt überprüfen lässt oder sie mit einem geeigneten Blutdruckmessgerät selbst kontrolliert“, rät Mann. Alles, was sich positiv auf den Blutdruck auswirke, halte auch Herz, Kreislauf und Stoffwechsel gesund. Mit wenigen, einfachen Verhaltensänderungen könne man für seinen Körper wirklich etwas Gutes tun.

Gesund essen und trinken

„Achten Sie zum Beispiel auf den Salzgehalt in Ihrer Nahrung. Die wenigsten Menschen wissen, dass zu viel Kochsalz zu Bluthochdruck führen kann“. Eine

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

salzbewusste Ernährung könne den Blutdruck senken. „In nahezu allen industriell hergestellten Lebensmitteln steckt Kochsalz – von der Tiefkühlpizza bis zum Schokoriegel. Über 80 Prozent unseres täglichen Salzkonsums nehmen wir über solche Lebensmittel zu uns“. Auch Alkohol erhöhe den Blutdruck und solle deshalb nur in Maßen getrunken werden: „Bereits bei einem Viertel Wein oder einem halben Liter Bier – also etwa 30 Gramm Alkohol täglich – steigt der Blutdruck“.

Regelmäßig bewegen und entspannen

Positiv auf den Blutdruck wirke sich körperliche Aktivität aus: „Bewegen Sie sich regelmäßig, ohne sich dabei aber zu überanstrengen“, empfiehlt der Mediziner. Menschen mit Bewegungsmangel hätten häufiger einen erhöhten Blutdruck als solche, die körperlich aktiv sind. Übergewicht und Bewegungsmangel gingen oft Hand in Hand. Auch Entspannungstechniken wie z. B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga könnten helfen, den Blutdruck zu senken: „Bauen Sie Ruhe- und Entspannungsphasen in Ihren Alltag ein“ so der Tipp des Hochdruckexperten.

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.

[3.090 Zeichen mit Leerzeichen]

Im KfH-Nierenzentrum München-Schwabing werden chronisch nierenkranke Patienten mit der Dialyse behandelt. Zum Aufgabenspektrum gehören auch die Diagnostik und Therapie chronischer Nierenerkrankungen, das frühzeitige Erkennen von Risikofaktoren – wie Bluthochdruck und Diabetes – sowie die Versorgung der Patienten vor und nach einer Nierentransplantation im Rahmen der nephrologischen Sprechstunde.

Das gemeinnützige KfH – Träger des KfH-Nierenzentrums – steht seit 45 Jahren für eine qualitativ hochwertige und integrative nephrologische Versorgung nierenkranker Patienten. Es wurde im Jahr 1969 gegründet und ist damit zugleich der älteste und größte Dialyseanbieter in Deutschland. In über 200 KfH-Zentren werden rund 18.800 Dialysepatienten sowie über 57.000 Sprechstundenpatienten umfassend behandelt.

[806 Zeichen mit Leerzeichen]

Foto Prof. Dr. Johannes Mann

Bildunterschrift:

Prof. Dr. Johannes Mann, Nieren- und Hochdruckspezialist, informiert am 11. Mai am KfH-Expertentelefon zum Thema Bluthochdruck.

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.