

PRESSEMITTEILUNG

KfH-Experten geben 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 des Welthypertonietages ist es, die Bevölkerung für das Thema Bluthochdruck zu sensibilisieren und insbesondere über Möglichkeiten einer nicht-medikamentösen Therapie aufzuklären.

Neu-Isenburg/Neumarkt, 12.05.2015. „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 Dr. med. Josef Wopperer, leitender Arzt des KfH-Nierenzentrums Neumarkt. Er und seine Kollegin Dr. med. Annette Heider wissen, was jeder selbst tun kann, um Bluthochdruck zu vermeiden, oder hohe Blutdruckwerte zu senken:

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 der Nieren- und Hochdruckspezialist Wopperer. 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“, weiß Dr. Annette Heider. Eine 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

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

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 hingegen die körperliche Fitness aus: „Bewegen Sie sich regelmäßig, ohne sich dabei aber zu überanstrengen“, so Wopperer. 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“ lautet der Tipp des Hochdruckexperten.

Sollten diese Maßnahmen alleine nicht helfen und die Blutdruckwerte seien trotzdem zu hoch, empfehlen die beiden Experten, einen Arzt aufzusuchen, um Folgekrankheiten zu vermeiden.

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.

[3.192 Zeichen mit Leerzeichen]

Im KfH-Nierenzentrum Neumarkt (www.kfh.de/neumarkt) 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.

[819 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.