

## PRESSEMITTEILUNG

Welt Hypertonie Tag am 17. Mai

### **Bluthochdruck rechtzeitig erkennen und behandeln**

**Fast jeder dritte Deutsche ist von Bluthochdruck betroffen, das sind 20 bis 30 Millionen Menschen. „Weil Bluthochdruck – neben Diabetes – zu den häufigsten Ursachen für chronische Nierenerkrankungen gehört, ist die Aufklärung über die Volkskrankheit so wichtig“, erläutert die leitende Ärztin Dr. med. Ulrike Bechtel des KfH-Nierenzentrums Dillingen anlässlich des heutigen Welt Hypertonie Tages, der unter dem Motto „Therapietreue – Arzt und Patient in gemeinsamer Verantwortung“ steht.**

Neu-Isenburg/Dillingen, 17.05.2017. Bluthochdruck allein verursacht in der Regel weder Beschwerden noch Schmerzen. Das erschwert oftmals die rechtzeitige Diagnose und Therapie. Die Deutsche Hochdruckliga (DHL) geht davon aus, dass knapp 20 Prozent der Bevölkerung nichts von ihren zu hohen Blutdruckwerten wisse. Auch wenn die Erkrankung – oftmals als Zufallsbefund – erkannt wird, nimmt der Patient die Hochdruckbehandlung wegen der fehlenden Symptome häufig nicht ernst genug. Nach Angaben der DHL lassen mehr als 10 Prozent der Bluthochdruckpatienten sogar ihre hohen Werte gar nicht behandeln. „Gerade weil es eine große Abhängigkeit zwischen der Funktion der Nieren und dem Blutdruck gibt, wollen wir zum Welt Hypertonie Tag auf die Bedeutung einer gesunden Lebensführung sowie einer rechtzeitigen Behandlung des Bluthochdrucks hinweisen“, so die Ärztin. Sie weiß, was jeder selbst tun kann, um Bluthochdruck zu vermeiden oder hohe Blutdruckwerte dauerhaft zu senken:

#### **Blutdruckwerte regelmäßig checken**

Ein über längere Zeit zu hoher Blutdruck schädige 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 Bechtel. Bei Bluthochdruck-Patienten empfehle es sich

#### 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

zudem, den Urin auf Eiweiß zu testen. Spätestens bei einem Eiweiß-Befund im Urin sollte ein Nephrologe - also ein Nierenspezialist - zu Rate gezogen werden.

### **Gesund essen und trinken**

„Achten Sie auf den Salzgehalt in Ihrer Nahrung. Die wenigsten Menschen wissen, dass zu viel Kochsalz zu Bluthochdruck führen kann“, betont Bechtel. Eine salzbewusste Ernährung könne den Blutdruck senken. 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 – steige der Blutdruck.

### **Regelmäßig bewegen und entspannen**

Positiv auf den Blutdruck wirke sich auf jeden Fall auch die körperliche Fitness aus: „Bewegen Sie sich regelmäßig, ohne sich dabei aber zu überanstrengen“, so Bechtel. Menschen mit Bewegungsmangel hätten häufiger einen erhöhten Blutdruck, denn 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 zudem immer wieder Ruhe- und Entspannungsphasen in Ihren Alltag ein“ lautet der Tipp der Ärztin.

### **Rechtzeitige Diagnose und Therapie**

„Ein früh erkannter Bluthochdruck kann bei vielen Patienten durch eine gesunde Lebensweise ohne Medikamente gesenkt werden“, erklärt Bechtel. Sollte dies aber nicht ausreichen, helfe den Patienten eine gezielte medikamentöse Therapie. Studien haben gezeigt, dass Hochdruckpatienten besser eingestellt und somit auch zufriedener sind, wenn die Therapiemaßnahmen einvernehmlich zwischen ihrem Arzt und ihnen festgelegt worden sind. „Wird die verordnete Therapie konsequent umgesetzt, können die Blutdruckwerte dauerhaft normalisiert und Folgeerkrankungen vermieden werden“, betont sie. Das bundesweite Motto des Welt Hypertonie Tages am 17. Mai 2017 stellt deshalb die Therapietreue bei der Hochdruckbehandlung in den Mittelpunkt.

Weitere Informationen zum Thema Bluthochdruck finden Interessierte zum Download auf der KfH-Internetseite [www.kfh.de/infomaterial](http://www.kfh.de/infomaterial) unter „Patientenratgeber“ (Broschüre „Bluthochdruck. Werte senken – Nieren schützen“ und Broschüre „Salz. Bewusst ernähren“) sowie auf der Internetseite der Deutschen Hochdruckliga zum Welt Hypertonie Tag unter [www.ich-bleib-mir-treu.de](http://www.ich-bleib-mir-treu.de).

[4.253 Zeichen mit Leerzeichen]

Im KfH-Nierenzentrum Dillingen ([www.kfh.de/dillingen](http://www.kfh.de/dillingen)) werden Patienten mit Bluthochdruck und chronischen Nierenkrankheiten behandelt. Das KfH-Zentrum ist gemeinsam mit der Kreisklinik Dillingen als einziges Hypertoniezentrum des Landkreises von der DHL zertifiziert. Zum Aufgabenspektrum gehören das Erkennen und Behandeln von Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder auch Diabetes sowie die Diagnostik und Therapie chronischer Nierenerkrankungen. Auch die Versorgung der Patienten vor und nach einer Nierentransplantation erfolgt im Rahmen der nephrologischen Sprechstunde.

Das gemeinnützige KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V. – Träger des KfH-Nierenzentrums – steht für eine qualitativ hochwertige und integrative nephrologische Versorgung nierenkranker Patienten. In über 200 KfH-Zentren werden aktuell rund 63.000 Sprechstundenpatienten sowie über 18.800 Dialysepatienten umfassend behandelt.

[915 Zeichen mit Leerzeichen]

**Foto [Dr. med. Ulrike Bechtel](#)**

**Bildunterschrift:**

Nierenspezialistin Dr. med. Ulrike Bechtel im KfH-Nierenzentrum Dillingen liegt die Aufklärung über die Volkskrankheit Bluthochdruck am Herzen.

**Foto [Blutdruck messen](#)**

**Bildunterschrift:**

Für den Erfolg der Bluthochdruck-Behandlung ist entscheidend, dass die auf den Patienten individuell abgestimmte Therapie im Rahmen der vertrauensvollen Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient besprochen und eingehalten wird.