

Pressemitteilung

Am 17. Mai ist Welthypertonietag

Jeder vierte Baden-Württemberger hat Bluthochdruck

Stuttgart, 14. Mai 2018 - Wenn die Baden-Württemberger zum Arzt gehen, dann wird laut einer Auswertung der BARMER häufig Bluthochdruck (Hypertonie) diagnostiziert. Demnach leiden 25,7 Prozent der Baden-Württemberger an einer Hypertonie, Männer sind mit 26 Prozent etwas häufiger betroffen als Frauen (25,64 Prozent). Bundesweit liegt die Diagnoserate bei 28,4 Prozent. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck belastet die Gefäße und kann Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenschäden begünstigen. „Bluthochdruck ist eine schweigende Gefahr. Er tut nicht weh und wenn Beschwerden auftreten, dann verbindet man sie oft nicht mit einer Hypertonie. Kurzatmigkeit, Schwindel, Nasenbluten, Kopf- und Brustschmerzen können Warnsignale sein. Wer damit länger zu tun hat, sollte seinen Blutdruck ärztlich kontrollieren lassen“, sagt der baden-württembergische Landesgeschäftsführer der BARMER, Winfried Plötze.

Bluthochdruck lässt sich einfach und effizient beeinflussen

Richtig ist, dass man alt werden kann, obwohl ein erhöhter Blutdruck festgestellt wurde. Dafür sollte dieser aber sinken, und zwar dauerhaft unter einen Wert von 130/85 mmHg. Erst dann entspricht das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung dem Durchschnitt. Kaum eine andere chronische Krankheit lässt sich so einfach und effektiv beeinflussen wie ein zu hoher Blutdruck. In vielen Fällen kann durch eine Umstellung des Lebensstils eine medikamentöse Behandlung vermieden werden. Das bedeutet:

- Gesunde Ernährung
- Alkohol nur in Maßen
- Verzicht auf Nikotin
- Regelmäßige Bewegung
- Normalgewicht anstreben

Mehr Informationen zum Thema Blutdruck unter www.barmer.de/s000650

**Landesvertretung
Baden-Württemberg**

Torstraße 15
70173 Stuttgart

www.barmer.de/presse-p006122
www.twitter.com/BARMER_BW

Marion Busacker
Tel.: 0800 33 30 04 35 11 30
marion.busacker@barmer.de

Bluthochdrucktabelle

Klasse	1. Blutdruckwert (systolischer Wert)	2. Blutdruckwert (diastolischer Wert)
Optimal	unter 120	unter 80
Normal	unter 130	unter 85
Noch normal	130 – 139	85 – 89
Leichter Bluthochdruck (Schweregrad 1)	140 – 159	90 – 99
Mittelschwerer Bluthochdruck (Schweregrad 2)	160 – 179	100 – 109
Schwerer Bluthochdruck (Schweregrad 3)	über 180	über 110
Isolierter systolischer Bluthochdruck	über 140	unter 90

Ärzte unterscheiden beim Bluthochdruck verschiedene Schweregrade. In dem Maße, in dem sich die systolischen und/oder die diastolischen Blutdruckwerte erhöhen, steigt erfahrungsgemäß das Risiko für Folgeerkrankungen. Je schwerwiegender der Bluthochdruck eingestuft wird, desto größer ist die Gefahr ernsthafter Folgen.

Neue Blutdruckgrenzen in den USA

Im vergangenen Jahr haben die kardiologischen Fachgesellschaften in den USA eine neue Hypertonie-Leitlinie auf ihrer Jahrestagung vorgestellt. Knapp 30 Millionen Menschen bekamen auf dem Papier über Nacht Bluthochdruck. Als "hoch" werden demnach nun Blutdruckwerte von 130/80 mmHg oder höher klassifiziert. Wer zudem bereits Herz-Kreislauf-Risiken aufweist, soll den neuen Leitlinien zufolge bereits ab Werten von 130/80 mmHg behandelt werden, Patienten ohne Risiko ab 140/90. Die Deutsche Hochdruckliga hält hingegen aufgrund der aktuellen Datenlage an den moderaten Zielwerten fest. Sie empfiehlt bei Herz-Kreislauf-Risiken einen Blutdruckwert von unter 135/85 mmHg anzustreben.