

# Auftakt- veran- staltung

Göttingen, den  
16. September 2015



**bewegen  
für einen  
guten druck**

# Informationen zur Deutschen Hochdruckliga e.V. und unserem Laufprogramm

2



**Blutdruckinstitut Göttingen e. V.**

Verein für Information, Prävention und Bekämpfung  
des hohen Blutdrucks in Südniedersachsen

05 51 / 30 98 53 - 25 • [info@blutdruck-goe.de](mailto:info@blutdruck-goe.de)

# Agenda

Bluthochdruck: Die unerkannte Volkskrankheit

Wer wir sind und was wir wollen

Wichtige Meilensteine seit der Gründung 1974


Unsere Aktivitäten

# Bluthochdruck: Die unerkannte Volkskrankheit

## Bluthochdruck: Der heimliche Killer Nr. 1

Bluthochdruck ist die **Todesursache** Nummer eins in Deutschland.

Bluthochdruck ist jeweils für die **Hälfte** der Herzinfarkte und Schlaganfälle verantwortlich.

A graphic illustration featuring a family silhouette in red and blue tones. The family consists of a man, a woman, and a child. A large, dark blue speech bubble is positioned above the family, containing white text. The background is white.

Die Früherkennung  
und rechtzeitige  
Behandlung ist sehr  
wichtig!

Etwa 20 bis 30 Millionen  
Bundesbürger  
haben heute  
Bluthochdruck

**Das ist fast  
jeder Dritte in  
Deutschland!**



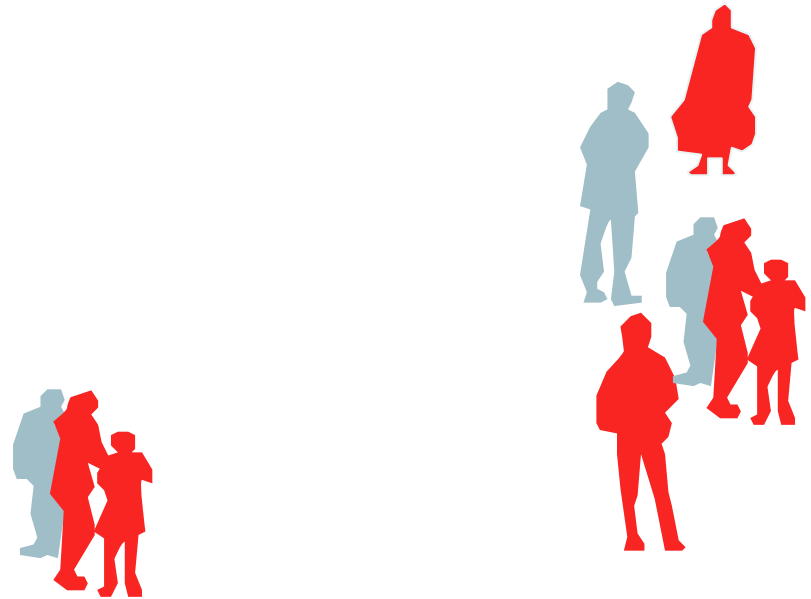


3 von  
4

Menschen zwischen 70 und 79  
Jahren haben eine Hypertonie

## Die tickende Zeitbombe:

Die Bevölkerung wird in Deutschland in den nächsten zwanzig Jahren um 5 Mio. abnehmen, gleichzeitig steigt die Anzahl der Hochdruckkranken um **2 Millionen** als Folge der alternden Bevölkerung



4 von 5 wissen  
inzwischen von ihrer  
Erkrankung

**88%**

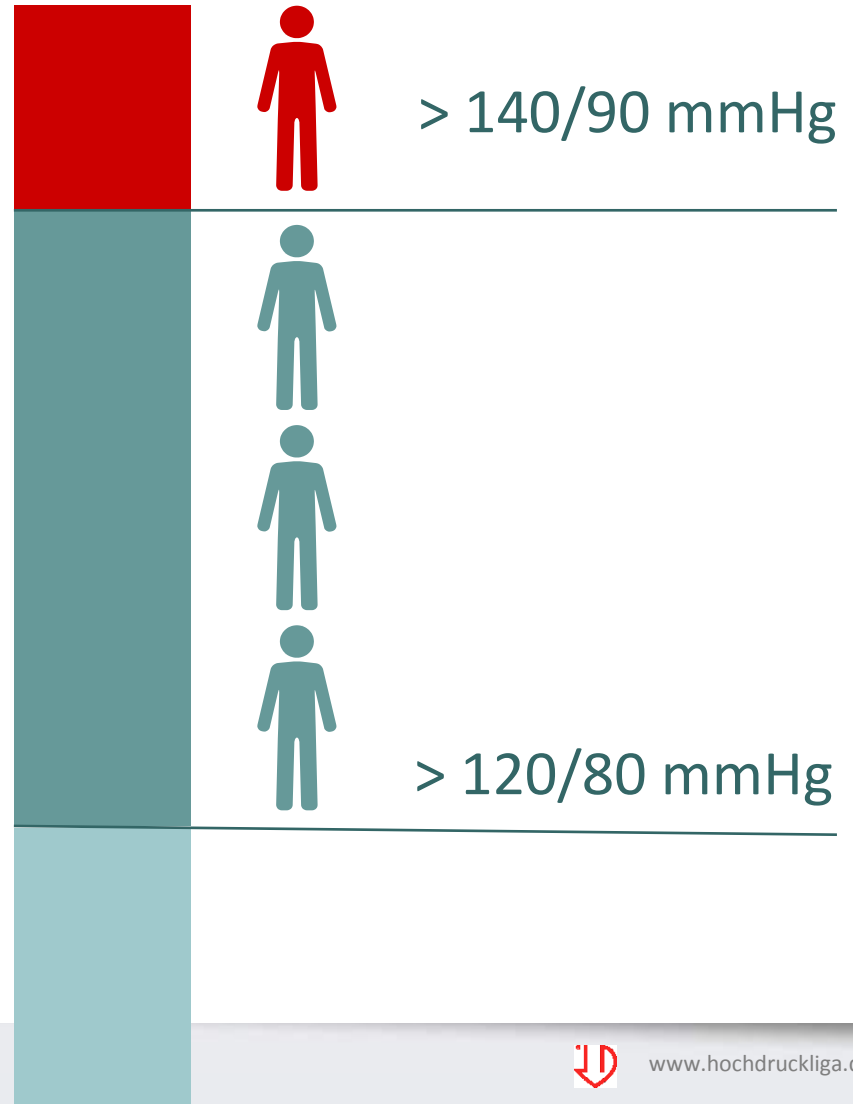
der Betroffenen, die  
davon wissen, lassen  
sich behandeln





# 3/4

der behandelten  
Betroffenen erreichen  
gute Werte unter dem  
Grenzwert



10

Männer wissen häufiger nichts von ihrer Erkrankung  
und lassen sich auch weniger oft behandeln



	Männer	Frauen
Wieviele sind informiert?	78%	87%
↳ Wieviele Informierte lassen sich behandeln?	84%	92%
↳ ↳ Wieviele der Behandelten haben gute Werte?	70%	73%
<b>Fazit: Wieviele der Betroffenen haben gute Werte?</b>	<b>45%</b>	<b>58%</b>

\* Epidemiologisches Bulletin 5/2015

Obwohl Bluthochdruck bei Kindern nicht eindeutig definiert ist, lässt sich sagen, dass schon heute **mehrere hunderttausend** Kinder erhöhte Blutdruckwerte haben.

Die wichtigsten Lebensstilfaktoren, die Kinder vor Bluthochdruck schützen, sind körperliche Aktivität und Normalgewicht.





## Wer wir sind

- Die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention ist eine als gemeinnützig anerkannte, wissenschaftliche, medizinische **Fachgesellschaft**, eine **Betroffenen-Organisation** und das Kompetenzzentrum in Deutschland für Bluthochdruck.
- Der Verein wurde 1974 in Heidelberg gegründet. Der Verein hat rund 6.000 Mitglieder: 60% Ärzte und 40% Laien.
- Qualifizierung von Hypertensiologen DHL® als Spezialisten für die Bluthochdruckbehandlung durch die Deutsche Hypertonie Akademie (gemeinnützige GmbH).
- Unterstützung einer Stiftungsprofessur durch die gemeinnützige Deutsche Hypertonie Stiftung.

## Unsere Ziele

- Aufklärung über die Gefahren des hohen Blutdrucks
- Verbesserung der Versorgung
- Intensivierung der Forschung, Stipendien, Stiftungsprofessuren

## Unsere Vision 30-50-80

- Alle Menschen ab **30** sollten ihren Blutdruck kennen.
- Ab spätestens **50** sollten alle von Bluthochdruck Betroffenen richtig eingestellt sein – durch einen gesunden Lebensstil oder wenn nötig durch Medikamente.
- Behinderungen durch Folgekrankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall sollen verhindert werden.

Dies ist das Ziel für die **80**-jährigen Patienten.

**Bluthochdruck:**

bei Praxismessung

**ab 140/90 mmHg**

bei Selbstmessung

**ab 135/85 mmHg**

Schon eine leichte Blutdrucksenkung um 5 mmHg kann **Folgeschäden** vorbeugen:

- Das Schlaganfall-Risiko sinkt um bis zu 14%
- Das Herzinfarkt-Risiko sinkt um bis zu 9%

**Jeder Bürger sollte seine Blutdruckwerte kennen und auch selbst messen**

Bluthochdruck liegt vor, wenn Messungen in der Arztpraxis wiederholt Werte von 140/90 mmHg und mehr ergeben oder bei Medikamenteneinnahme

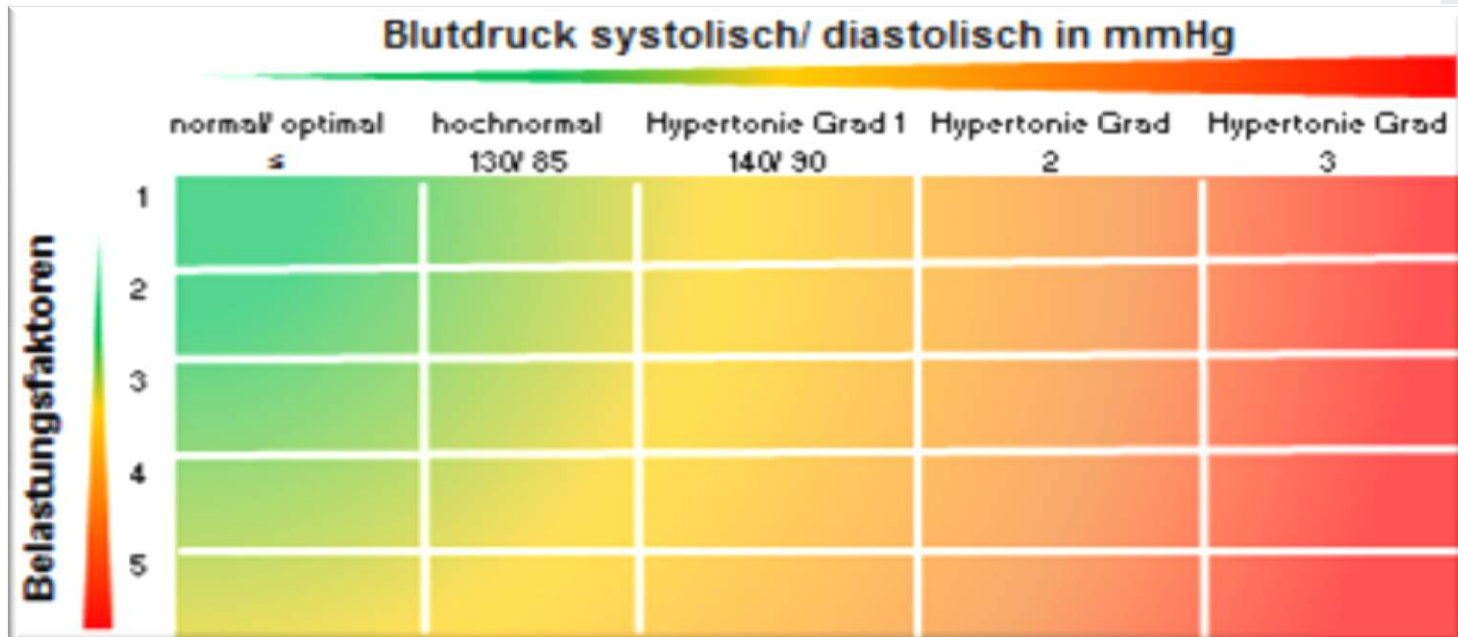
Unsere Empfehlung: Auch **Sie** sollten Ihren Blutdruck **messen**, nicht nur Ihr Arzt!

- Messwerte sind beim Arzt meist höher als zu Hause („Weißkittel-Effekt“)
- teilweise liegen die selbstgemessenen Werte unter den tatsächlichen Werten („maskierte Hypertonie“)

Nicht nur ein zu hoher Blutdruck belastet das Herz und die Gefäße. Es kommt auf das metabolische Gesamtrisiko an.

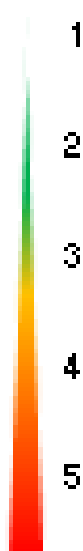
## Das Gesamtrisiko für Ihr Herz und Ihre Gefäße (metabolisches Risiko)

- Bluthochdruck
- Metabolische Belastungsfaktoren
  - Endorganschäden
  - weitere beeinflussbare und nicht beeinflussbare Risikofaktoren





**Belastungsfaktoren  
(Risikoklassen)**



## Belastungsfaktoren sind:

### Endorganschäden Risikoklasse 4 und 5

- zu 5: Schlaganfall, koronare Herzerkrankung behandelt/unbehandelt, Herzinsuffizienz, hochgradige Nierenfunktionsstörung (Stadium  $\geq 4$ ), Diabetes mit weiteren Zusatzrisiken, auffällige Schaufensterkrankheit (pAVK)
- zu 4: Diabetes, mässiggradige Nierenfunktionsstörung (Stadium 3), unauffällige Schaufensterkrankheit (pAVK)

### Blutdruck systolisch/ diastolisch in mmHg

normal/ optimal $\leq$	hochnormal 130/ 85	Hypertonie Grad 1 140/ 90	Hypertonie Grad 2 160/ 100	Hypertonie Grad 3 $\geq$
---------------------------	-----------------------	------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

## Risikofaktoren ohne Endorganschäden

- zu 3: es bestehen drei oder mehr Risikofaktoren
- zu 2: es bestehen bis zu **zwei** Risikofaktoren bzw. zu 1: es liegen **keine** Risikofaktoren vor

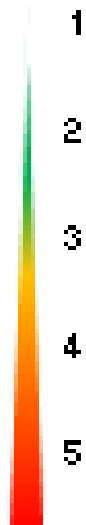
- Risikofaktoren:

- Männliches Geschlecht
- Alter (Männer  $\geq 55$  Jahren bzw. Frauen  $\geq 65$  Jahren)
- Raucher
- auffällige Blutfettwerte (Cholesterin)
- Adipositas (BMI  $\geq 30$ )
- Herz- und Gefäßerkrankungen in der Familie in frühen Jahren
- ...

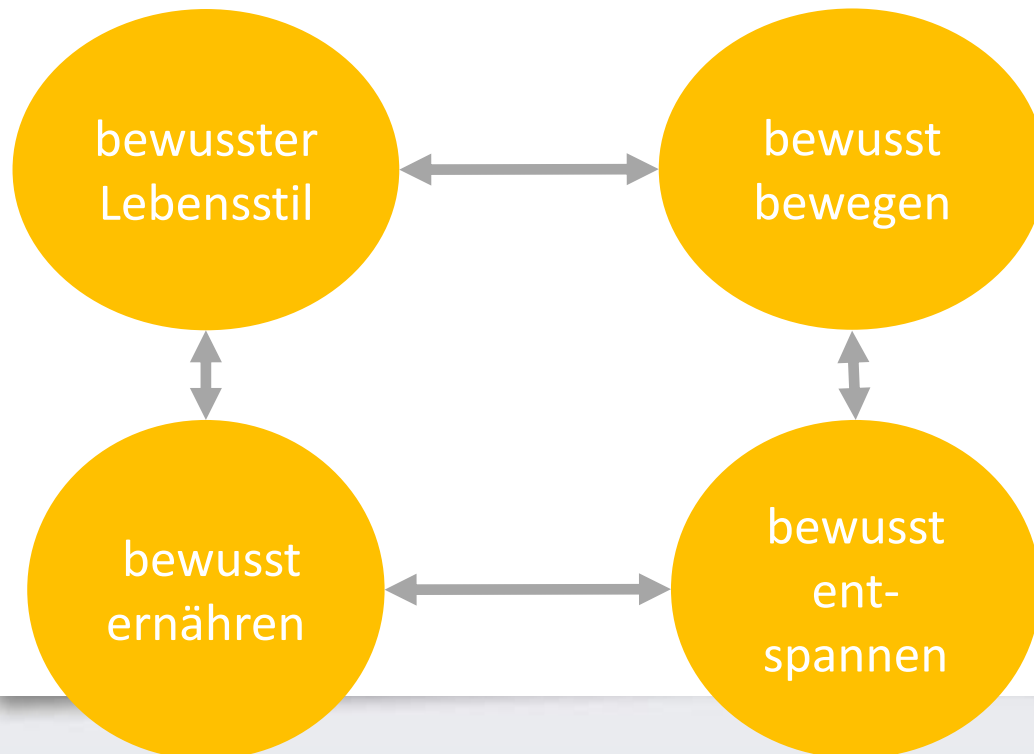
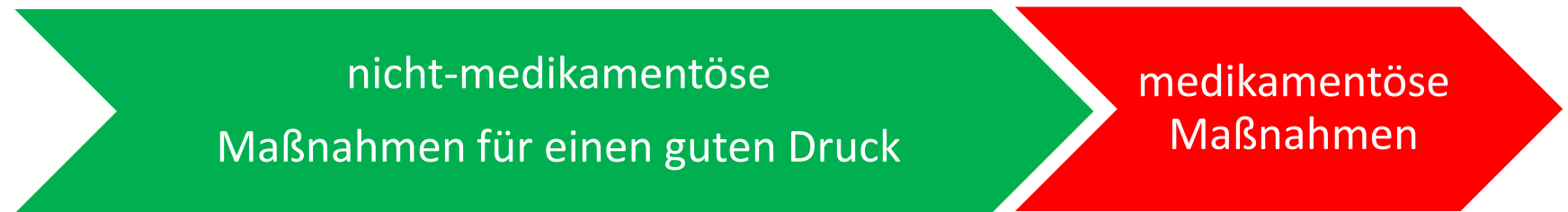
### Blutdruck systolisch/ diastolisch in mmHg

normal/optimal s	hochnormal 130/ 85	Hypertonie Grad 1 140/ 90	Hypertonie Grad 2 160/ 100	Hypertonie Grad 3 s
---------------------	-----------------------	------------------------------	-------------------------------	------------------------

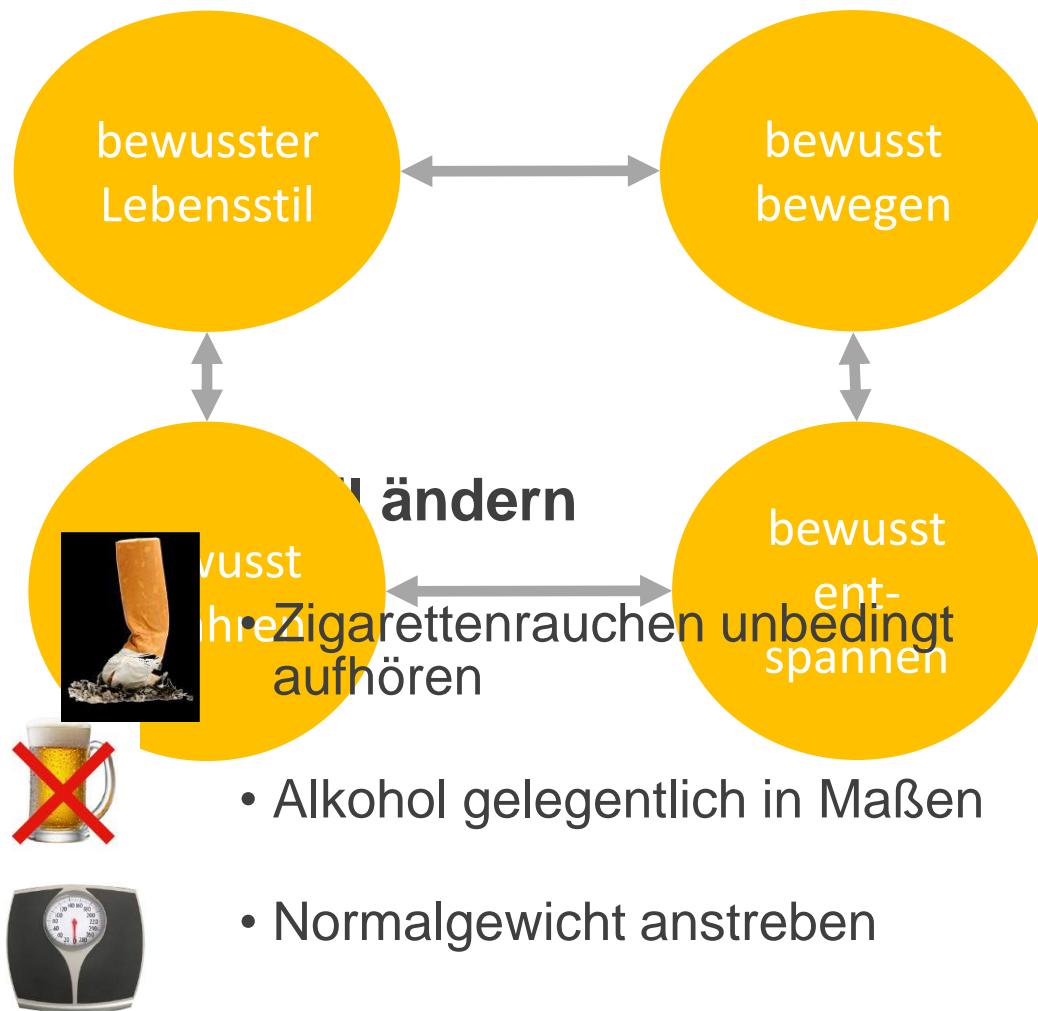
Belastungsfaktoren  
(Risikoklassen)



## Wie lassen sich Folgeschäden vermeiden?



sollten die nicht-medikamentösen Maßnahmen nicht die gewünschten Ziel-Werte bringen, ist eine medikamentöse Behandlung erforderlich



Lebensstil

bewegen

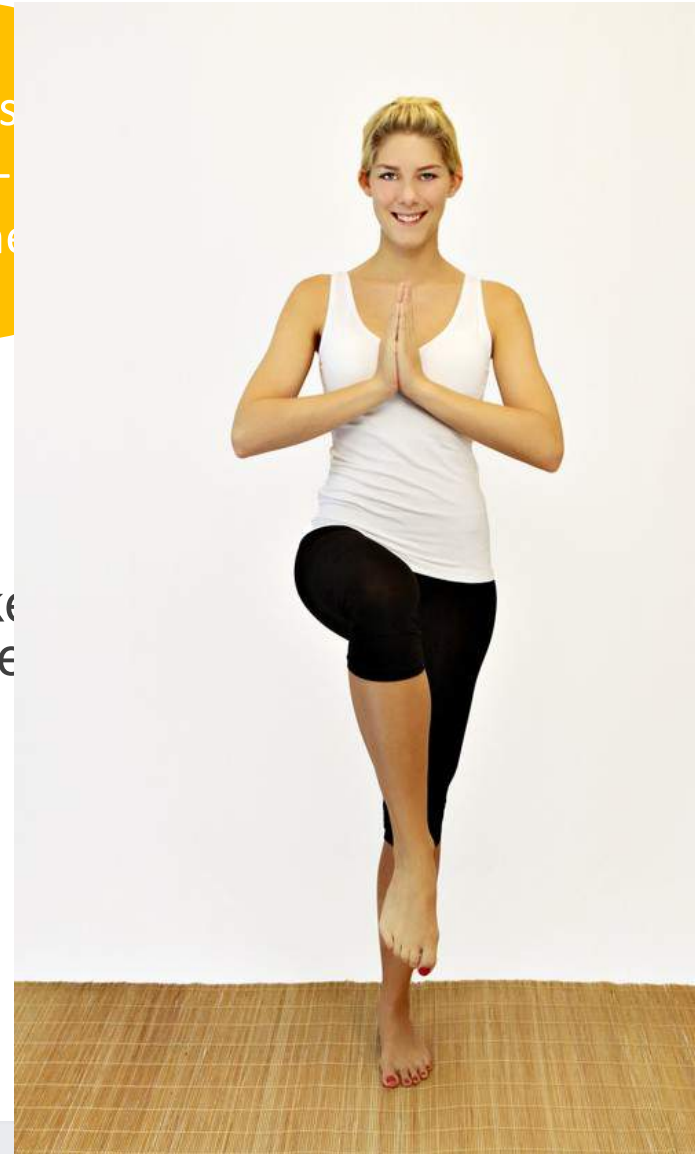
21

bewusst  
ernähren

bewusst  
ent-  
spannen

## bewusst entspannen

- Im Beruf und in der Familie schädliche Stressfaktoren erkennen und Stressbewältigung erlernen
- Achtsamkeit suchen
- Entspannung üben



Lebensstil

bewegen

22

bewusst  
ernähren

bewusst  
ent-  
spannen

## bewusst ernähren



- Kochsalz durch Gewürze ersetzen
- Kaliumzufuhr steigern/ reichlich Obst und Gemüse essen
- Pflanzliche Fette und hochwertige Öle bevorzugen, fettarme Milch verwenden
- zwei Seefischmahlzeiten (Omega-3-Fettsäuren) pro Woche, Fleischkonsum reduzieren
- Ballaststoffzufuhr erhöhen und vollwertig ernähren (Mittelmeerkost bzw. sogenannte DASH Diät)



bewusst  
bewegen

bewusst  
ernähren

bewusst  
**Effekt eines Ausdauertrainings von  
3x wöchentlich je 30-45 Minuten:**



- Senkung des systolischen Belastungsblutdrucks um 10-20 mmHg
- Senkung Puls um 20%
- Anstieg der Herzleistung unter Belastung um 20%
- Senkung Ruheblutdruck bis 10 mmHg (syst.)

## was können nichtmedikamentöse Maßnahmen bewirken?



### Maßnahme

Beschränkung der Kochsalzzufuhr auf 5-6 g/Tag (= 2,5 g Natrium/ Tag)

Gewichtsabnahme pro abgenommenem Kilogramm Gewicht

Regelmäßige sportliche Aktivität (3 x pro Woche je 30 - 45 Minuten)



### Blutdrucksenkung um

5-8 mmHg

1-2 mmHg

10-20 mmHg



Einschränkung des Alkoholkonsums auf 20 g pro Tag

2-4 mmHg

Gesunde Ernährung (viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch, Fette und Zucker)

8-14 mmHg



Insgesamt kann der systolische Blutdruck um bis zu 20 mmHg gesenkt werden. Die aufgelisteten Maßnahmen hängen oft miteinander zusammen und addieren sich nur zum Teil



# Wichtige Meilensteine seit der Gründung 1974

25

**1974** Gründung der „Deutschen Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdruckes“ mit der **Motivation**, die Folgen des Bluthochdrucks rechtzeitig zu erkennen und Sterbefälle zu vermeiden.

**1975/76** Die ersten Therapierichtlinien werden vorgestellt.

**1978** Die erste Patienten-Broschüre „Hoher Blutdruck – Antworten auf 10 Fragen“ erscheint.

**1983** Gründung der World Hypertension League (WHL) als Dachverband der Hochdruckligen.

**1984** Erstes Arzt-Patienten-Seminar auf dem 8. wissenschaftlichen Kongress in Dortmund.

**1985** Die erste Ausgabe des Gesundheitsmagazins DRUCKPUNKT erscheint.

**1989** In Dortmund wird die erste Selbsthilfegruppe gegründet.

- 1992** Das Herz-Kreislauf-Telefon nimmt seine Arbeit auf.
- 1994** Durch unsere Initiative wird die 24-Stunden-Blutdruckmessung in die Gebührenordnung aufgenommen.
- 2001** Das erste Blutdruckmessgerät wird mit einem Prüfsiegel ausgezeichnet.
- 2005** Erster weltweiter Tag der Hypertonie am 17. Mai.
- 2014** 40-jähriges Jubiläum der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL<sup>®</sup>.
- 2015** Validierung des DHL<sup>®</sup> Patientenschulungsprogramms „**Mein Blutdruck – ok**“.
- 2015** Start des DHL<sup>®</sup> Laufprogramms der Hochdruckprogramm Deutschland  
**LAUFEND AKTIV BLEIBEN.**

# Unsere Aktivitäten



Seit 2005 haben sich **3.700** Ärzte zu Hypertensiologen DHL® fortbilden lassen.

**700** Arzthelferinnen haben sich bisher zu Hypertonieassistentinnen DHL® qualifiziert

Seit 2012 werden Hypertonie-Zentren zertifiziert. Diese sind insbesondere für eine umfassende Diagnostik der Hypertoniker zuständig.

Bisher wurden **134** Einrichtungen zertifiziert  
68 Krankenhäuser und 66 Facharztzentren



**Zertifiziertes  
Hypertonie-Zentrum DHL®**

Deutsche Hochdruckliga e.V.  
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention



Die regelmäßige Messung des Blutdrucks durch die Betroffenen ist ein wichtiger Teil der Behandlung.

Das **DHL® Prüfsiegel** garantiert zuverlässige Messwerte.

Die Deutsche Hochdruckliga hat rund **6.000** Mitglieder  
3.200 Ärzte und 2.800 Laien



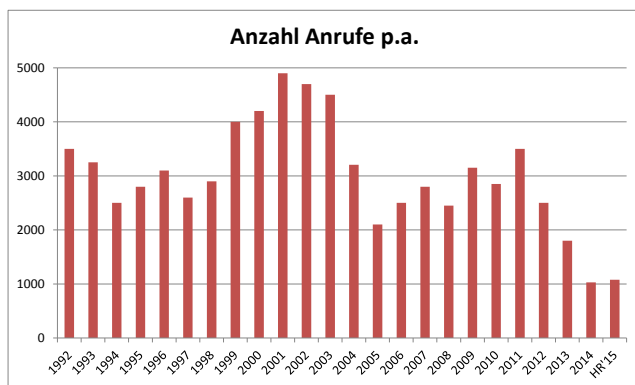


Eigenes  
Gesundheitsmagazin  
„DRUCKPUNKT“  
**22.000** Auflage und 4  
Ausgaben pro Jahr

Hochdruck Programm  
Deutschland  
Ziel: **300**  
Teilnehmer an  
Laufgruppen  
in 20 Städten



Herz-Kreislauf-Telefon (HKT): 06221/ 588 555:  
mit fast **71.000** Anrufern seit 1992



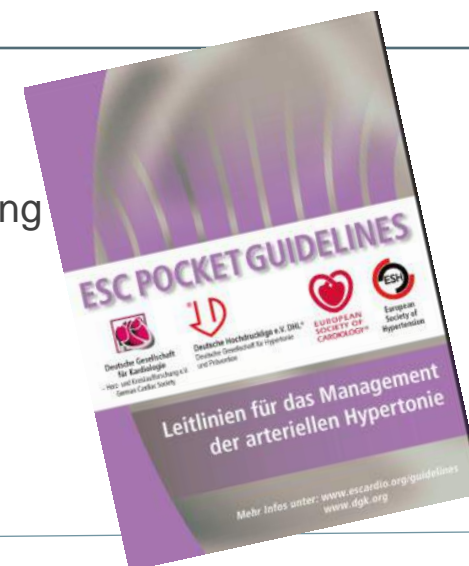
Knapp **50** Selbsthilfegruppen  
treffen sich regelmäßig



**MEIN BLUTDRUCK – OK!**  
 Das Schulungsprogramm der Deutschen Hochdruckliga DHL\* für Betroffene

Das DHL Hypertonie-Schulungsprogramm

Mitarbeit an internationaler Leitlinie/ Übersetzung



Erstellung von Broschüren und Informationsmaterial für Ärzte und Patienten

Hochdruckliga

ANTWORTEN AUF 10 FRAGEN ZU BLUTHOCHDRUCK

Hochdruckliga

Bluthochdruck – das lässt sich regeln!

Empfehlungen für Betroffene

Patientenleitlinien-Bluthochdruck

Ein kooperatives Team:  
 Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL\*  
 Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention  
 European Society of Hypertension

**39.**

Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL\* – Deutschen Gesellschaft für Hypertonie und Prävention in Saarbrücken

19. – 21. November 2015

## Auswertung der Jubiläumsfrage

**482** Rückantworten (64% männlich/ 36% weiblich)

**95%** kennen ihren Blutdruck (durchschn. **139/84** mmHg) und **30%** messen **2-3** pro Tag

**51%** nutzen ein DHL geprüftes Gerät. **55%** führen Protokoll und **31%** nutzen dafür PC u. Smartphone

**46%** haben einen Allgemeinmediziner als Hausarzt

**33%** würden sich gerne von einem Hypertensiologen behandeln lassen. Nur **20%** sind es.

**27%** suchten eine ärztliche Zweitmeinung. **70%** sind gut eingestellt, ein Fünftel erst nach längerem probieren.

**18%** haben ihren Arzt gewechselt

Nur **10%** besuchten bisher eine Hypertonie-Schulung

**36%** suchen eine Selbsthilfegruppe

**50%** suchen eine Kurz-Kur von **4-5** Tagen

Reich-  
weite  
327  
Mio.

Print-  
Auflage  
98 Mio.

Ø 6  
Bei-  
träge  
pro Tag

## Medienreichweite

	Reichweite in Tsd.	Auflage in Tsd.	Anz.Ver- öffentlichgen.	Vergleichszeitraum Reichweite in Tsd.
Fachpresse gedruckt	29.772	5.506	152	
Publikumszeitschriften gedruckt	295.979	92.833	2.080	
März 2014 - Februar 2015	325.751	98.339	2.232	257.351
Druckpunkt	88			88
Besucher www.hochdruckliga.de (2014/ 20013)	862			647
	<u>326.701</u>			<u>258.086</u>
bzw. Internetzugriffe www.hochdruckliga.de (2014/ 20013)	1.742			1.523
*Vergleich Juli 2013 - Februar 2014 interpoliert auf ein Jahr /8*12				171.567 257.351
Anstieg ggü Vorperiode				27%





**Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® |  
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention**



**Deutsche Hypertonie Akademie | Akademie für Fortbildung  
der Deutschen Hochdruckliga GmbH**

**Deutsche Hypertonie Stiftung DHS®**

Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg

Telefon 0 62 21 / 5 88 55-0    Telefax -25

[info@hochdruckliga.de](mailto:info@hochdruckliga.de)

[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)



Geschäftsführer:

Diplom-Volkswirt Mark Grabfelder

Tun Sie etwas für Ihre  
Gesundheit und nehmen Sie  
am Lauf- und Walkingprogramm  
gegen Bluthochdruck teil



Herzlichen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit!

