

**Vor allem Frauen sind betroffen:
Schleswig-Holstein leidet unter Bluthochdruck
Gesunde Lebensweise reduziert Risiken für Bluthochdruck**

Kiel (24.11.2021). In Schleswig-Holstein leidet fast jeder dritte AOK-Versicherte unter Bluthochdruck. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NORDWEST. Danach waren im vergangenen Jahr insgesamt 214.975 AOK-versicherte Patientinnen und Patienten von der sogenannten Hypertonie betroffen. Das Durchschnittsalter lag bei 68 Jahren. Der Anteil der Männer lag mit 45,3 Prozent unter dem der Frauen (54,7 Prozent). „Bluthochdruck verursacht keine Schmerzen. Daher kann er lange unentdeckt bleiben. Allerdings ist ein dauerhaft erhöhter Blutdruck der bedeutende Risikofaktor für lebensgefährliche Krankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann.

Um Risiken zu reduzieren, ist vor allem wichtig, die eigenen Blutdruckwerte zu kennen. Denn nur diagnostizierte Patienten haben auch die Chance, eine ärztliche Therapie zur Blutdrucksenkung zu erhalten. In den meisten Fällen erhalten Betroffene entsprechende blutdrucksenkende Arzneimittel. Im letzten Jahr verordneten die niedergelassenen Ärzte für die rund 2,5 Millionen gesetzlich Versicherten in Schleswig-Holstein insgesamt 5,456 Millionen Packungen blutdrucksenkender Mittel. Das sind 3,2 Prozent mehr als im Vorjahr (5,287 Millionen) und sogar 9,1 Prozent mehr als noch im Jahr 2018 (5,002 Millionen). Damit sind Medikamente gegen Bluthochdruck unverändert die am meisten verordneten Arzneimittel in Schleswig-Holstein. Darauf entfielen fast ein Viertel (24,4 Prozent) aller Verordnungen im Fertigarzneimittelmarkt. „Wenn Blutdruck-Senker eingenommen werden müssen, ist es wichtig, sie regelmäßig einzunehmen und auf keinen Fall ohne ärztliche Rücksprache abzusetzen“, so Ackermann.

Trotz medikamentöser Therapie erreichen allerdings nicht alle Patienten eine Normalisierung ihres Blutdruckes. „Durch einen gesunden und möglichst stressfreien Lebensstil mit einer abwechslungsreichen und salzarmen Ernährung, regelmäßiger Bewegung, wenig Alkohol, einer deutlicher Reduzierung von Übergewicht und dem Verzicht auf Nikotin lässt sich ein zu hoher Blutdruck günstig beeinflussen und manchmal sogar vermeiden“, so Ackermann. Er rät außerdem zu regelmäßigen Check-up-Untersuchungen durch den Hausarzt, bei denen auch der Blutdruck



kontrolliert wird. Wichtig sei auch, auf die Warnsignale des Körpers zu achten. Wer über längere Zeit Ohrensausen, Schwindel, Nasenbluten oder Kurzatmigkeit verspürt, sollte seinen Blutdruck ärztlich kontrollieren lassen.

Weitere Infos im Internet unter www.aok.de/nw, Rubrik Medizin & Versorgung.

Ihr Gesprächspartner:

Jens Kuschel, Pressesprecher
AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse.
Edisonstraße 70, 24145 Kiel

Telefon 0800-2655-505528
Mobil 01520-1566136
E-Mail presse@nw.aok.de

