

## **Risikofaktor Nummer eins für Herz-Kreislaufkrankungen: Frauen in Westfalen-Lippe haben zu hohen Blutdruck Blutdruck regelmäßig kontrollieren und gesund leben**

**Dortmund (24.11.2021). Bluthochdruck ist in Westfalen-Lippe weit verbreitet. Mehr als jeder vierte AOK-Versicherte leidet darunter. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NORDWEST. Danach waren im vergangenen Jahr insgesamt 628.301 AOK-versicherte Patientinnen und Patienten von der sogenannten Hypertonie betroffen. Das Durchschnittsalter lag bei 66 Jahren. Der Anteil der Männer lag mit 45,9 Prozent unter dem der Frauen (54,1 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 7,4 Millionen gesetzlich Versicherten in Westfalen-Lippe insgesamt 16,478 Millionen Packungen blutdrucksenkender Mittel. Das sind 3,2 Prozent mehr als im Vorjahr (15,967 Millionen) und sogar 10,3 Prozent mehr als noch im Jahr 2018 (14,940 Millionen). Damit sind Medikamente gegen Bluthochdruck unverändert die am meisten verordneten Arzneimittel in Westfalen-Lippe. Darauf entfielen fast ein Viertel (23,1 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](http://www.aok.de/nw), Rubrik Medizin & Versorgung.

## Ihr Gesprächspartner:

Jens Kuschel, Pressesprecher  
AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse.  
Kopenhagener Straße 1, 44269 Dortmund

Telefon 0800 2655-505528  
Mobil 01520-1566136  
E-Mail [presse@nw.aok.de](mailto:presse@nw.aok.de)

