

Pressemitteilung

AOK Bayern unterstützt Menschen mit Bluthochdruck im Alltag

Neuer Online-Coach hilft Betroffenen bei der Anpassung des Lebensstils, um Blutdruck nachhaltig zu senken

München, 13. Juni 2024

Fast jeder dritte Erwachsene ab 20 Jahren in Bayern (28,1 Prozent) litt im Jahr 2022 an Bluthochdruck. Das zeigt eine Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) für den Gesundheitsatlas Deutschland. Die Tendenz zur Hypertonie nimmt zu: Gegenüber 2017 wurde ein Anstieg um 1,8 Prozentpunkte verzeichnet. „Um der Gefahr entgegenzuwirken, ist Vorsorge das beste Mittel“, weiß Dr. Irmgard Stippler, Vorstandsvorsitzende der AOK Bayern: „Bluthochdruck ist in Deutschland längst eine Volkskrankheit. Aber zum Glück können Betroffene selbst viel dafür tun, um ihren Blutdruck nachhaltig zu senken. Leider wissen viele nicht, wie eine Umstellung des Lebensstils auf Dauer gelingt.“ Deswegen will die AOK Bayern mit dem neuen Online-Coach Bluthochdruck dabei unterstützen. „Mit diesem Online-Programm möchten wir den Erkrankten ein wissenschaftlich fundiertes Instrument als täglichen Begleiter an die Hand geben. Denn eine nachhaltige Änderung des Lebensstils verhindert schwere Folgeerkrankungen“, so Stippler weiter.

Interdisziplinäres Experten-Team entwickelte den Online-Coach

Das Programm ist für alle Interessierten kostenlos und frei zugänglich. Entwickelt wurde der Coach in enger Zusammenarbeit mit einem interdisziplinären Experten-Team aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Ernährungs- und Sportwissenschaften. Die Inhalte der insgesamt zwölf Coaching-Module richten sich nach den Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften und umfassen die Bereiche Entspannung, Stress-Management, Motivation, Bewegung und gesunde Ernährung. Zudem informieren Schulungsmodule über die korrekte Blutdruckmessung und -dokumentation, über geschlechtsspezifische Risikofaktoren, Ursachen und mögliche Folgen von Bluthochdruck.

Dr. med. Stefan Stern, Internist und beratender Arzt bei der AOK Bayern, hat den Online-Coach der AOK mitentwickelt: „Die Hauptursachen für Hypertonie liegen am ungesunden Lebensstil. Stress, zu viel Salz, Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen und Alkoholkonsum begünstigen Bluthochdruck. Aber auch das Alter, die genetische Veranlagung und hormonelle Umstellungen wie die Menopause spielen eine Rolle. Bluthochdruck tut nicht weh, kann aber schlimme Folgen haben wie beispielsweise Herzmuskel- und Nierenschwäche, Schlaganfall, Demenz und Impotenz. Der Online-Coach hilft Betroffenen, sich und ihre Gesundheit zu schützen.“

Expertinnen und Experten sowie vier Personen mit typischen Formen des Bluthochdrucks begleiten die Anwender durch das Programm des Online-Coaches. Anhand von Filmen, Animationen und interaktiven Übungen lernen die Nutzenden in ihrem eigenen Tempo, wie sie ihren Blutdruck durch Entspannungstechniken, z. B. über progressive Muskelrelaxation oder Yoga-Atmung, sowie durch gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung gezielt regulieren.

Um die neu erlernten Kenntnisse aus dem Online-Coach zu vertiefen und im Alltag zu integrieren, können die Nutzenden einerseits Wissens-Tests absolvieren und andererseits den eigenen Lebensstil, beispielsweise in den Bereichen Stressbelastung und Nikotinkonsum, auf den Prüfstand stellen. Damit die Anwender ihre geänderten Lebensgewohnheiten auch langfristig beibehalten, bietet der Online-Coach eine Motivationsmethode, die den Fortschritt spielerisch durch das Sammeln von Aktivitätspunkten und Zertifikaten dokumentiert.

Zum Online-Coach Bluthochdruck:

<http://www.aok.de/online-coach-bluthochdruck>

Weitere Online-Coaches der AOK

Neben dem „Online-Coach Bluthochdruck“ bietet die AOK folgende weitere Online-Coaches an:

„**Online-Coach Diabetes**“ (www.aok.de/online-coach-diabetes),

„**Long-COVID-Coach**“ (www.aok.de/long-covid),

„**Familiencoach Pflege**“ (www.familiencoach-pflege.de),

„**Familiencoach Krebs**“ (www.aok.de/familiencoach-krebs),

„**ADHS-Elterntainer**“ (<https://adhs.aok.de>),

„**Familiencoach Depression**“ (www.familiencoach-depression.de),

„**Familiencoach Kinderängste**“ (<https://kinderaengste.aok.de/>).