

Pressemitteilung

Niedersachsen: Ein Drittel der Bevölkerung leidet an Bluthochdruck

Große Unterschiede zwischen den Regionen +++ Fallzahlen steigen weiter an +++ Hitze kann Wirksamkeit von Arzneimitteln beeinflussen

Hannover, 15.07.2026

Mehr als zwei Millionen Menschen in Niedersachsen leiden an Bluthochdruck. Das zeigen neue Zahlen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) für den Gesundheitsatlas Deutschland. Das bedeutet: Inzwischen lebt knapp jeder Dritte mit der Diagnose arterielle Hypertonie. Der Anteil der betroffenen Bevölkerung stieg 2024 auf 31,2 Prozent. Im Vorjahr waren es noch 30,6 Prozent. Niedersachsen liegt damit leicht über dem bundesweiten Durchschnitt von 29,9 Prozent.

Deutliche regionale Unterschiede

Während in Oldenburg 21,3 Prozent der Menschen eine Bluthochdruck-Diagnose hatten, lag der Anteil in Wittmund mit 42,3 Prozent doppelt so hoch. Häufig diagnostiziert wurde Bluthochdruck auch in Holzminden (40,5 Prozent) und in Lüchow-Dannenberg (38,9 Prozent). Die niedrigsten Anteile hatten Oldenburg (21,3 Prozent), Osnabrück (24,2 Prozent) und Braunschweig (24,5 Prozent).

Hypertonie nimmt mit steigendem Alter zu. Die Regionen mit den meisten Bluthochdruck-Diagnosen weisen gleichzeitig einen vergleichsweise hohen Altersdurchschnitt auf. Daneben gelten u.a. Übergewicht, Bewegungsmangel und Diabetes als weitere Risikofaktoren für hohen Blutdruck. Gleichzeitig können regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen und eine enge medizinische Betreuung dazu beitragen, dass Bluthochdruck häufiger erkannt wird. An den medizini-

schen Kriterien für die Diagnose eines Bluthochdrucks hat sich in den vergangenen Jahren jedoch grundsätzlich nichts geändert.

Hitze beeinflusst Blutdruck und Wirkung von Blutdruckmedikamenten

Mit hohen Temperaturen nehmen auch gesundheitliche Risiken zu. Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen reagieren empfindlich auf Hitze und sind erheblich zusätzlich belastet. Die Blutgefäße weiten sich, um über eine verstärkte Durchblutung der Haut überschüssige Wärme nach außen abzugeben. Dies kann zu einem Absinken des Blutdrucks führen, während gleichzeitig die Herzfrequenz ansteigt, um die Versorgung des Körpers aufrechtzuerhalten.

Die Einnahme von Arzneimitteln verdient in den Sommermonaten zudem besondere Aufmerksamkeit. Denn starke Hitze kann die Qualität und Wirksamkeit bestimmter Arzneimittel beeinflussen. Bestimmte Arzneimittel, darunter Blutdrucksenker oder Entwässerungsmittel, können die Auswirkungen von Hitze zusätzlich verstärken. Da sich der Blutdruck bei vielen Betroffenen durch hohe Temperaturen verringert, kann die gewohnte Medikation im Einzelfall zu einem zu starken Blutdruckabfall beitragen. Änderungen der Dosierung sollten jedoch ausschließlich in Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt erfolgen. Bei Fragen zur sicheren Anwendung von Arzneimitteln während Hitzeperioden können sich Betroffene auch an ihre Apotheke vor Ort wenden.

Hintergrund Hypertonie

Die arterielle Hypertonie, oft nur Hypertonie oder Bluthochdruck genannt, ist eine Erkrankung mit einem dauerhaft erhöhten Blutdruck in den Gefäßen, die das Blut vom Herzen wegtransportieren. Sie liegt vor, wenn der gemessene Wert dauerhaft bei 140/90 mmHg oder höher liegt. In Folge eines zu hohen Blutdrucks steigt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Schlaganfall und Nierenschäden.

Zur Methodik des Gesundheitsatlas

Die Aussagen zur Krankheitshäufigkeit für die knapp 83 Millionen Einwohnerinnen und Einwohner in den Regionen Deutschlands basieren auf den Abrechnungsdaten der 27 Millionen AOK-Versicherten. Für Bluthochdruck werden die Erkrankungsfälle bei Personen ab dem 20. Lebensjahr gezählt. Um hieraus Aussagen für alle Einwohnerinnen und Einwohner treffen zu können, wird ein Hochrechnungsverfahren eingesetzt, das für diesen Zweck vom Wissenschaftlichen Institut der AOK (WiDO) in Zusammenarbeit mit der Universität Trier entwickelt wurde. Es stehen daher Informationen zu Krankheitshäufigkeiten in der Gesamtbevölkerung bis auf Ebene der Kreise und kreisfreien Städte zur

Verfügung. **Weitere Informationen unter:** <https://www.gesundheitsatlas-deutschland.de/>

AOK Niedersachsen unterstützt mit dem Online-Coach Bluthochdruck

Der Online-Coach Bluthochdruck umfasst insgesamt zwölf Module und wurde von einem interdisziplinären Experten-Team aus den Bereichen Kardiologie, Psychologie, Ernährungs- und Sportwissenschaften unter Berücksichtigung der Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften entwickelt. Die Module beinhalten neben Informationen u.a. Übungen aus den Bereichen Entspannung, Stress-Management, Motivation, Bewegung und gesunde Ernährung.

Weitere Infos unter: [AOK Online-Coach Bluthochdruck](#)

Über die AOK Niedersachsen

Die AOK ist die größte Krankenversicherung in Niedersachsen (Marktanteil 39,8 Prozent). 3,1 Millionen Versicherte können sich auf den Schutz einer starken Gemeinschaft verlassen. Zwischen Nordsee und Harz ist die Gesundheitskasse an über 100 Standorten vertreten. Die AOK beschäftigt landesweit rund 7.200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der Haushaltsetat beträgt in der Kranken- und Pflegeversicherung rund 18,5 Milliarden Euro.