

Pressemitteilung

Bluthochdruck: 685.700 Menschen in Schleswig-Holstein betroffen

AOK zum Welt-Hypertonietag am 17. Mai: Blutdruck regelmäßig messen

Kiel, 13. Mai 2026

In Schleswig-Holstein leiden immer mehr Menschen an Bluthochdruck. Im Jahr 2024 waren insgesamt 685.700 Menschen ab 20 Jahren an der sogenannten Hypertonie erkrankt und damit 28,4 Prozent der Gesamtbevölkerung in Schleswig-Holstein. Im Jahr zuvor waren es noch 27,1 Prozent. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest hervor. Die hohe Betroffenheit zeigt sich auch bei der Verordnung von Arzneimitteln: Für alle gesetzlich Krankenversicherten in Schleswig-Holstein verordneten die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte im Jahr 2024 insgesamt 5,45 Millionen Packungen blutdrucksenkender Mittel. Insgesamt zahlten die gesetzlichen Krankenkassen dafür über 115 Millionen Euro. Damit entfielen fast ein Viertel (23,9 Prozent) aller Verordnungen im Fertigarzneimittelmarkt auf Blutdrucksenker. „Viele Betroffene erhalten eine medikamentöse Therapie, um den Blutdruck in den Griff zu bekommen. Grund ist, dass Bluthochdruck ein zentraler Risikofaktor für die Entstehung von weiteren Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Medikamente, die den Blutdruck senken, sind unverändert die am meisten verordneten Arzneimittel in Schleswig-Holstein“, sagt AOK-Chef Ackermann anlässlich des Welt-Hypertonie-Tages am 17. Mai.

Mehr Frauen als Männer betroffen

Die Auswertung zeigt außerdem, dass ein zu hoher Blutdruck häufiger bei Frauen als bei Männern diagnostiziert wird. Die Prävalenz lag bei Frauen bei 29,7 Prozent, bei Männern bei 27 Prozent. „Angesichts der hohen Prävalenz und der schweren möglichen Folgen der Erkrankung ist es wichtig, Bluthochdruck ernst zu nehmen“, so Ackermann. Denn Bluthochdruck kann unbehandelt

schwere Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Dazu zählen unter anderem Schlaganfälle, Herzinfarkte, Koronare Herzerkrankungen und Durchblutungsstörungen der Netzhaut am Auge, die sogar zur Erblindung führen können. Darüber hinaus gilt Bluthochdruck als Risikofaktor für Demenz.

Medikamentöse Therapie zur Blutdrucksenkung

Dabei ist ein zu hoher Blutdruck mit einer medikamentösen Therapie gut behandelbar. „Voraussetzung ist, dass die Blutdruckwerte bekannt sind. Das ist häufig nicht der Fall. Allerdings haben nur diagnostizierte Patientinnen und Patienten auch die Chance, eine ärztliche Therapie zur Blutdrucksenkung und damit zur Vermeidung der Hypertoniefolgen zu erhalten“, so Ackermann. Bei der Einnahme ist wichtig, die Medikamente regelmäßig einzunehmen und auf keinen Fall ohne ärztliche Rücksprache abzusetzen.

Gesunder Lebensstil hilft

Neben der regelmäßigen Medikamenteneinnahme lässt sich ein zu hoher Blutdruck durch einen gesunden und möglichst stressfreien Lebensstil mit einer abwechslungsreichen und salzarmen Ernährung, regelmäßiger Bewegung, wenig Alkohol, einer deutlichen Reduzierung von Übergewicht und dem Verzicht auf Nikotin günstig beeinflussen und manchmal sogar vermeiden.

Online Coach Bluthochdruck mit neuen Funktionen

Um Patientinnen und Patienten im Alltag dabei zu unterstützen, ihre Blutdruckwerte nachhaltig durch einen gesünderen Lebensstil zu senken, wurde der Online-Coach Bluthochdruck entwickelt und jetzt aktualisiert. Das digitale Programm steht Hypertonie-Betroffenen kostenfrei zur Verfügung. Neben Informationen zu Ursachen und möglichen Folgen von Bluthochdruck, die korrekte Blutdruckmessung und -dokumentation sowie über Risikofaktoren haben Nutzerinnen und Nutzer Zugriff auf Anleitungen aus den Bereichen Entspannung, Stress-Management, Motivation, Bewegung und gesunde Ernährung. Neu hinzugekommen sind außerdem weitere Tagebuch-Funktionen, in denen das Bewegungs- und Ernährungsverhalten sowie die Medikation dokumentiert werden können, eine Mediathek mit allen Videos des Coaches auf einer Seite sowie ein digitales 4-Wochen-Programm zur Yoga-Atmung. Zum Online-Coach Bluthochdruck: www.aok.de/online-coach-bluthochdruck.