

## Pressemitteilung

# Mehr als 2,1 Millionen Menschen in Westfalen-Lippe leiden an Bluthochdruck

## Online-Coach Bluthochdruck unterstützt Betroffene mit neuen Funktionen

Dortmund, 13. Mai 2026

Immer mehr Menschen in Westfalen-Lippe leiden an Bluthochdruck. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest hervor. Danach waren im Jahr 2024 insgesamt 2.106.000 Menschen ab 20 Jahren an der sogenannten Hypertonie erkrankt. Im Vergleich zum Jahr 2020 liegt der Anstieg bei 5,5 Prozent. Die hohe Betroffenheit zeigt sich auch bei der Verordnung von Arzneimitteln: Für alle gesetzlich Krankenversicherten in Westfalen-Lippe verordneten die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte im Jahr 2024 insgesamt 16,5 Millionen Packungen blutdrucksenkender Mittel. Insgesamt zahlten die gesetzlichen Krankenkassen dafür über 339 Millionen Euro. Damit entfielen 21,7 Prozent aller Verordnungen im Fertigarzneimittelmarkt auf Blutdrucksenker. "Ein unbehandelter oder unzureichend kontrollierter Bluthochdruck bleibt einer der größten Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall – gleichzeitig lässt er sich heute dank moderner Therapien sehr gut behandeln. Medikamente, die den Blutdruck senken, sind unverändert die am meisten verordneten Arzneimittel in Westfalen-Lippe", sagt Vorstandschef Tom Ackermann anlässlich des Welt-Hypertonie-Tages am 17. Mai.

### Fast jeder Dritte betroffen

Landesweit lag der Anteil der Bluthochdruck-Erkrankten ab 20 Jahren an der Gesamtbevölkerung 2024 in Westfalen-Lippe bei 31,4 Prozent. Das heißt, bei fast jedem Dritten wurde ein zu hoher Blutdruck diagnostiziert. Frauen waren häufiger betroffen als Männer. Die Prävalenz lag bei Frauen bei 32,9 Prozent,

bei Männern bei 29,8 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.

### **Blutdruck messen – Blutdruck kennen**

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 verbessert**

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](http://www.aok.de/online-coach-bluthochdruck).