Pressemitteilung

Bluthochdruck: hohe Werte an Rhein und Ruhr, Hamburg ist positives Schlusslicht

Online-Coach Bluthochdruck unterstützt Betroffene mit neuen Funktionen

Düsseldorf/Hamburg, 15. Mai 2025

Zum Welt-Hypertonie-Tag am Samstag, 17. Mai, zeigen aktuelle AOK-Auswertungen: Bluthochdruck betrifft einen großen Teil der deutschen Bevölkerung, wobei sich deutliche regionale Unterschiede abzeichnen. Passend zu diesem Anlass präsentiert die AOK-Gemeinschaft ein Update ihres digitalen Programms „Online-Coach Bluthochdruck", welches Hypertonie-Betroffenen kostenfrei zur Verfügung steht. Die überarbeitete Version bietet unter anderem Erinnerungsfunktionen, eine verbesserte Fortschrittsdokumentation und neue Bewegungsanleitungen zur Unterstützung im Alltag.

Bundesweit ist fast jeder dritte Mensch (29,31 Prozent) ab 20 Jahren von Bluthochdruck betroffen. Damit gehört der Bluthochdruck zu den häufigsten chronischen Erkrankungen überhaupt. In der Region Nordrhein liegt die Quote mit 28,85 Prozent leicht unter dem Bundesdurchschnitt. Hoch ist die Prävalenz unter anderem im Südwesten des Rheinlands, wo Städte wie Düren Werte von über 36 Prozent verzeichnen. In Hamburg waren im Jahr 2023 hingegen nur 20,62 Prozent der Menschen ab 20 Jahren betroffen. So niedrig war die Quote in keinem anderen Bundesland. Das zeigt eine aktuelle Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) für den Gesundheitsatlas Deutschland.

„Bluthochdruck bleibt häufig lange Zeit unbemerkt – und genau das macht ihn so gefährlich. Wird er nicht rechtzeitig behandelt, drohen ernsthafte Folgen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt", sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der

Kontakt und Information

Anika Jurkuhn, Telefon 0211 8791-28464, presse@rh.aok.de
AOK Rheinland/Hamburg, Wanheimer Str. 72, 40468 Düsseldorf
aok.de/rh, X: @AOKRH

AOK Rheinland/Hamburg. Auch Koronare Herzerkrankungen und Durchblutungsstörungen der Netzhaut am Auge, die sogar zur Erblindung führen können, sind mögliche Folgen von Hypertonie. Darüber hinaus gilt Bluthochdruck als Risikofaktor für Demenz. „Ein gesunder Lebensstil kann die Blutdruckwerte positiv beeinflussen und Folgeerkrankungen oft vermeiden. Mit unserem Online-Coach Bluthochdruck unterstützen wir Betroffene und zeigen neue Wege auf", sagt Sabine Deutscher.

Der Online-Coach Bluthochdruck steht allen Menschen, unabhängig von ihrer Krankenversicherung, kostenfrei zur Verfügung. Er umfasst insgesamt zwölf Coaching-Module und wurde von einem interdisziplinären Experten-Team aus den Bereichen Kardiologie, Psychologie sowie Ernährungs- und Sportwissenschaften und unter Berücksichtigung der Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften entwickelt. Die Module beinhalten neben Informationen auch Übungen aus den Bereichen Entspannung, Stress-Management, Motivation, Bewegung und gesunde Ernährung. Weitere Schulungsmodule informieren Anwender zudem über Ursachen und mögliche Folgen von Bluthochdruck, die korrekte Blutdruckmessung und -dokumentation sowie über Risikofaktoren.

Neu im Online-Coach hinzugekommen sind unter anderem 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

Zum Gesundheitsatlas: https://gesundheitsatlas-deutschland.de/?selectedDisease=arterielle_hypertonie

Kontakt und Information

Anika Jurkuhn, Telefon 0211 8791-28464, presse@rh.aok.de
AOK Rheinland/Hamburg, Wanheimer Str. 72, 40468 Düsseldorf
aok.de/rh, X: @AOKRH