

Pressemitteilung

Neuer Online-Coach der AOK hilft Menschen mit Bluthochdruck beim Umgang mit der Erkrankung

Online-Programm unterstützt Betroffene bei Anpassungen des Lebensstils zum nachhaltigen Senken des Blutdrucks

Berlin, 16. Mai 2024

Zum anstehenden Welt-Hypertonie-Tag am 17. Mai veröffentlicht die AOK einen neuen Online-Coach, der Betroffene dabei unterstützt, ihren Blutdruck über gezielte Verhaltensänderungen im Alltag eigenständig zu senken. 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 Risikofaktoren, Ursachen und mögliche Folgen von Bluthochdruck.

Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat Bluthochdruck und trägt damit den sogenannten „leisen Killer“ in sich, der oft erst Beschwerden verursacht, wenn schon Folgeerkrankungen vorliegen. Darum sei Prävention das A und O, sagt Jens Martin Hoyer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. „Glücklicherweise

können Erkrankte selbst einiges dafür tun, um ihren Blutdruck zu senken. Oft wissen sie allerdings nicht, wie eine Umstellung der Gewohnheiten wirksam und dauerhaft gelingt“, so Hoyer. „Mit dem Online-Coach Bluthochdruck möchten wir schwere Folgeerkrankungen verhindern, indem wir Betroffenen ein wissenschaftlich fundiertes Instrument als täglichen Begleiter an die Hand geben.“

Eine Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) für den Gesundheitsatlas Deutschland zeigt, dass im Jahr 2022 bei 30 Prozent der Bevölkerung ab 20 Jahren eine Bluthochdruckerkrankung vorlag, mit steigender Tendenz: Gegenüber 2017 wurde ein Anstieg um 1,3 Prozentpunkte verzeichnet. Prof. Dr. Thomas Mengden von der Kerckhoff-Klinik Bad Nauheim, Mitautor der neuen Versorgungsleitlinie Hypertonie in Deutschland und Experte für Bluthochdruck, hat den Online-Coach der AOK wesentlich mitentwickelt. Er sagt: „Zu den wichtigsten Ursachen der Erkrankung gehören Stress, zu viel Salz, Bewegungsmangel, Übergewicht und Alkoholkonsum. Daneben spielen auch das Alter, genetische Veranlagung und hormonelle Faktoren eine Rolle. Bluthochdruck erhöht das Risiko für Herzmuskel- und Nierenschwäche, Schlaganfall, Demenz und Impotenz. Das klingt besorgniserregend, aber mit dem richtigen Wissen über die Erkrankung können Betroffene sich und ihre Gesundheit schützen – und dabei hilft der Online-Coach.“

Experten verschiedener Fachrichtungen haben den Coach entwickelt

Da zur Senkung des Blutdrucks Verhaltensänderungen in verschiedenen Lebensbereichen notwendig sind, haben Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Fachrichtungen bei der Entwicklung des Online-Programms zusammengearbeitet: Aus den Bereichen Kardiologie, Sportwissenschaft, Psychologie und Ernährungswissenschaft gibt es aufeinander aufbauende Schulungsinhalte und Übungen, welche die Nutzenden in ihrem eigenen Tempo absolvieren können. Der Online-Coach kann eine ärztliche Beratung und Behandlung nicht ersetzen, aber durch zahlreiche Anleitungen zur Verhaltensänderung sinnvoll ergänzen.

Die Expertinnen und Experten sowie vier Personen mit typischen Formen des Bluthochdrucks begleiten die Anwender durch die insgesamt zwölf Module. Anhand von Filmen, Animationen und interaktiven Übungen lernen die Nutzenden, wie sie ihren Blutdruck durch Entspannungstechniken, z. B. über progressive Muskelrelaxation oder Yoga-Atmung, sowie

durch gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung gezielt regulieren. Darüber hinaus bietet das Programm Vorlagen für individuell anpassbare Trainingspläne sowie für die Dokumentation von selbst gemessenen Blutdruckwerten. Zudem gibt es eine Anleitung zum korrekten Blutdruckmessen zu Hause sowie Hintergrundinformationen zur ärztlichen Diagnostik, zur medikamentösen Einstellung und zu geschlechtsspezifischen Risikofaktoren.

Um die neu erlernten Kenntnisse aus dem Online-Coach zu vertiefen, 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 Lebensstil-Anpassungen auch langfristig beibehalten, bietet der Online-Coach eine Motivationsmethode, die den Fortschritt spielerisch durch das Sammeln von Aktivitätspunkten und Zertifikaten dokumentiert. Zudem werden die Nutzenden durch die sogenannte WOOP-Methode zur Selbstmotivation bei Änderungen ihres Lebensstils unterstützt. Sie wurde von der Hamburger Psychologieprofessorin Gabriele Oettingen entwickelt und hat sich in Studien als wirksam erwiesen.

Zum Online-Coach Bluthochdruck: <https://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/>).