

## Pressemitteilung

### **Jeder vierte Baden-Württemberger hat Bluthochdruck Am 17. Mai ist Welthypertonietag**

Stuttgart, 11. Mai 2017 - 26 Prozent der BARMER Versicherten in Baden-Württemberg leiden an Bluthochdruck (Hypertonie). Hochgerechnet wären demnach mehr als 2,8 Millionen Menschen im Südwesten davon betroffen. Hypertonie ist die am häufigsten diagnostizierte Erkrankung unter den Versicherten der Krankenkasse, bundesweit liegt die Diagnoserate bei 28 Prozent. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck belastet die Gefäße und kann Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschäden begünstigen. „Fatal ist, dass ein zu hoher Blutdruck oft lange unbemerkt bleibt, da zunächst keine offensichtlichen Beschwerden auftreten“, sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin der BARMER. „Schmerzen in Brust oder Kopf, Nasenbluten, Kurzatmigkeit und Schwindel können Warnsignale sein. Wer damit länger zu kämpfen hat, sollte seinen Blutdruck ärztlich kontrollieren lassen.“

#### **Der Blutdruck steigt mit dem Alter**

Ein Blutdruck von 120 zu 80 mm Hg ist normal, ab einem Wert von 140 zu 90 mm Hg und höher liegt eine Hypertonie vor. Der Blutdruck steigt mit dem Alter, laut BARMER wurde bundesweit bei 79 Prozent der über 80-jährigen Versicherten eine Hypertonie diagnostiziert. Jüngere sind seltener betroffen, erhöhter Blutdruck war bei etwa 3 Prozent der 16- bis 30-jährigen Versicherten der Kasse der Grund für eine Krankschreibung. Dem Bluthochdruck liegt keine eindeutige Vorerkrankung zugrunde, nachweislich wird er aber durch eine ungesunde Lebensweise begünstigt. Wer seinen Blutdruck senken und ernsthafte Folgeerkrankungen vermeiden will, muss seinen Lebensstil ändern. Das bedeutet:

- Normalgewicht anstreben
- regelmäßige Bewegung
- Verzicht auf Nikotin
- Alkohol nur in Maßen
- gesunde Ernährung

In vielen Fällen kann durch die Umstellung des Lebensstils eine medikamentöse Behandlung von Bluthochdruck vermieden werden.

**Landesvertretung  
Baden-Württemberg**

Torstraße 15  
70173 Stuttgart

[www.barmer.de/presse-bw](http://www.barmer.de/presse-bw)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BW](https://www.twitter.com/BARMER_BW)

Marion Busacker  
Tel.: 0800 33 30 04 35 11 30  
[marion.busacker@barmer.de](mailto:marion.busacker@barmer.de)