

Kassel, den 5. Mai 2022

Bluthochdruck ist vielen unbewusst

Laut Statistik des Robert-Koch-Instituts ist jeder dritte Bundesbürger von Bluthochdruck betroffen. 30 Prozent wissen jedoch nichts von ihrer Erkrankung.

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) weist anlässlich des Welt-Hypertonie-Tages am 17. Mai auf das Selbsthilfe-Angebot der Deutschen Hochdruckliga hin, das von den Verbänden der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziell unterstützt wird. Weitere Informationen zu Hypertonie (Bluthochdruck) bietet die Hochdruckliga auf ihrer Internetseite www.hochdruckliga.de. Zur Selbsthilfeförderung der Landwirtschaftlichen Krankenkasse informiert die SVLFG unter www.svlfg.de/selbsthilfefoerderung.

Das hilft gegen Bluthochdruck

Die Volkskrankheit Bluthochdruck ist Hauptursache für Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen. Ein gesunder Lebensstil ist nicht nur die beste Vorsorge, sondern auch Teil der Therapie. Bei leicht erhöhtem Blutdruck reichen schon kleine Veränderungen des Lebensstils aus, um in den gesunden Bereich zu gelangen. Dazu gehören Bewegung sowie eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Obst, möglichst frisch zubereitet mit viel Kräutern und Gewürzen. Mit Ausdauertraining – dreimal pro Woche für 30 bis 45 Minuten – wird der Blutdruck optimal gesenkt. Sehr gut eignen sich Nordic Walking, Wandern, Laufen und Radfahren. Schwimmen ist nicht unbedingt geeignet, da es durch einen längeren Kältereiz zu einem Blutdruckanstieg kommen kann. Alkohol, Nikotin und Stress können weitere Auslöser für Hypertonie sein. Unter therapeutischer Anleitung kann der Blutdruck auch durch Entspannungs- und Atemübungen günstig beeinflusst werden.



Die Förderung von Bewegung ist daher auch ein wichtiges Handlungsfeld der Krankenkassen in der Primärprävention.

Bewegungskurse stehen hier zur Auswahl: www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden

SVLFG

