

Pressemitteilung

Direktion Bayreuth-Kulmbach

Neuer Online-Coach unterstützt

Bluthochdruck nachhaltig senken

Bayreuth, 17.06.2024

Bluthochdruck verursacht am häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, er ist in der Bevölkerung weit verbreitet und bleibt oft unerkannt. Im Landkreis Kulmbach lag im Jahr 2022 bei 35,81 Prozent der Einwohnerinnen und Einwohner ab 20 Jahren eine Bluthochdruckerkrankung vor, bayernweit waren es 28,11 Prozent – Tendenz steigend. Das zeigen die aktuellen Werte aus dem AOK-Gesundheitsatlas. Für Betroffene gibt es jetzt den neuen AOK-Online-Coach Bluthochdruck. „Das Online-Programm unterstützt dabei, einen zu hohen Blutdruck über gezielte Verhaltensänderungen im Alltag eigenständig zu senken und so mögliche Folgeerkrankungen zu verhindern“, erläutert Uwe Kern, Beiratsvorsitzender bei der AOK in Bayreuth. Das Programm ist für alle Interessierten kostenlos und frei zugänglich.

Bluthochdruck verstehen mit Online-Coach

Bluthochdruck kann gefährlich werden – er erhöht das Risiko zum Beispiel einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt, eine Herzschwäche oder Nierenschäden zu erleiden. 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. „Um den Blutdruck zu senken, sind Verhaltensänderungen in verschiedenen Lebensbereichen notwendig“, so Uwe Kern. Daher 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.

Herzgesundheit stärken mit Expertenwissen

Die Expertinnen und Experten sowie vier Personen mit typischen Formen des Bluthochdrucks begleiten die Anwenderinnen und Anwender durch die insgesamt zwölf Module. Anhand von Filmen, Animationen und interaktiven Übungen lernen die Nutzenden, wie sie ihren Blutdruck durch Entspannungstechniken, zum Beispiel 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.

Internet-Tipps

- <https://aok.de/online-coach-bluthochdruck>
- <https://gesundheitsatlas-deutschland.de/>

Bilderservice:

Bild:



Bildunterschrift:

Durch regelmäßige Bewegung kann der Blutdruck gesenkt, das Herz entlastet und die Blutgefäße trainiert werden.

Urhebervermerk:

© PantherMedia / Milkos

